

Askeettis-minimalistinen elämäntapa, köyhyys ja toimintamahdollisuudet –
näkökulmia sosiaalityölle

Joni Lähde
Helsingin yliopisto
Valtiotieteellinen tiedekunta
Sosiaalityö
Pro gradu -tutkielma
Huhtikuu 2020



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

Tiedekunta/Osasto – Fakultet/Sektion – Faculty
Valtiotieteellinen tiedekunta

Tekijä – Författare – Author
Joni Lähde

Työn nimi – Arbetets titel – Title
Askeettis-minimalistinen elämäntapa, köyhyys ja toimintamahdollisuudet – näkökulmia sosiaalityölle

Oppiaine – Läroämne – Subject
Sosiaalityö

Työn laji – Arbetets art – Level
Pro gradu -tutkielma

Aika – Datum – Month and year
Huhtikuu 2020

Sivumäärä – Sidoantal – Number of pages
87

Tiivistelmä – Referat – Abstract

Tämän teoreettiseen ja filosofiseen pohdintaan perustuvan pro gradu -tutkielman tutkimustehtävänä on tarkastella askeettis-minimalistista elämäntapaa ja köyhyyttä ilmiöinä toimintamahdollisuuksien viitekehyksessä sekä pohtia, millaisia näkökulmia tarkastelu voi avata sosiaalityölle. Ilmiöiden hahmottamiseksi tarkastelussa hyödynnetään Martha Nussbaumin laatimaa kymmenen toimintamahdollisuuden luetteloa, jossa kuvataan hyvinvoinnin toteutumiselle olennaisia ulottuvuuksia.

Tutkielmassa asketismi ja minimalismi hahmotetaan erilaisten elämäntapojen käsitteellisenä jatkumona, jonka toisessa ääripäässä on ankara uskonnollisiin motiiveihin perustuva asketismi ja toisessa omaan hyvinvointiin keskittyvä minimalismi. Köyhyys puolestaan ymmärretään kokemuksellisella tasolla ilmenevänä sosiaalisten, taloudellisten ja toiminnallisten resurssien rajoittumisena. Toimintamahdollisuudet tulkitaan yksilön käytettävissä olevina sisäisinä ja ulkoisina resursseina, joita voidaan oman vapaan tahdon mukaisesti toteuttaa tai olla toteuttamatta.

Vaikka materiaaliset olosuhteet olisivat ulkopuolisesti tarkasteltuna identtiset, teoreettisiin lähteisiin nojautuvan tulkinnan perusteella askeettis-minimalistinen elämäntapa näyttää pääosin edistävän toimintamahdollisuuksia, joita köyhyys puolestaan heikentää. Johtopäätöksenä on, että materiaalisesti niukat olosuhteet eivät yksinään määritä ihmisen hyvinvointia ja erilaisilla tavoilla ilmenevää merkityksellisyyden kokemusta. Tätä voidaan selittää uskomusten, kokemusten ja toiminnan välisellä harmonialla ja disharmonialla.

Askeettis-minimalistisessa elämäntavassa yksilöt voivat luoda maailmasta ja itsestään merkityksiä tuovia tulkintoja ja toimivuuden kokemuksia, mitkä köyhyydessä puolestaan saattavat heikentyä. Kun oma olemassaolon tapa ja toiminta näyttäytyvät yksilölle tärkeinä, on mahdollista kestää suurempiakin koettelemuksia elämässä. Tämän vuoksi on perusteltua esittää johtopäätös siitä, että sosiaalityöntekijän tulisi kiinnittää voimakkaammin huomiota asiakkaiden merkityksellisyyden kokemuksiin sekä todellisiin toimintamahdollisuuksiin ja niiden edistämiseen. Merkityksellisyyden kokemuksen löytäminen ja sen kanssa toimintatapojen sopusointuun saattaminen olisivat hyödyllisiä näkökulmapainotuksia sosiaalityön asiakastyöskentelyyn.

Avainsanat – Nyckelord – Keywords

Asketismi, elämäntapa, köyhyys, minimalismi, sosiaalityö, toimintamahdollisuudet

Sisällysluettelo

1 Johdanto.....	1
2 Tutkimuksen lähtökohdat.....	4
2.1 Askeettis-minimalistinen elämäntapa.....	6
2.2 Köyhyys.....	10
2.3 Toimintamahdollisuudet hyvinvoinnin teorianä 12	12
3 Tutkimuksellinen asetelma ja tulkintaa ohjaavat periaatteet	18
3.1 Tutkimuskysymykset.....	19
3.2 Analyysiprosessin kulku	20
3.3 Eettiset ja tutkimuseettiset kysymykset.....	23
4 Askeettis-minimalistisen elämäntavan ja köyhyyden ilmeneminen toimintamahdollisuuksien valossa...25	25
4.1 Elämä toimintamahdollisuutena.....	26
4.2 Ruumiillinen terveys toimintamahdollisuutena.....	30
4.3 Ruumiillinen koskemattomuus toimintamahdollisuutena	35
4.4 Aistit, mielikuviutus ja ajattelu toimintamahdollisuutena	38
4.5 Tunteet toimintamahdollisuutena	41
4.6 Käytännöllisen järjen käyttäminen toimintamahdollisuutena	43
4.7 Yhteenkuuluvuus toimintamahdollisuutena	49
4.8 Toiset lajit toimintamahdollisuutena	54
4.9 Leikki toimintamahdollisuutena.....	58
4.10 Oman ympäristön hallinta toimintamahdollisuutena.....	60
5 Yhteenvetoa ja näkökulmia sosiaalityölle.....	64
5.1 Yhteenveto sekä johtopäätökset askeettis-minimalistisen elämäntavan ja köyhyyden toimintamahdollisuuksista	65
5.2 Näkökulmia sosiaalityölle	70
6 Lopuksi – pohdintaa ja arviointia.....	76
Lähteet	80
Liite 1. Keskeiset käytetyt hakusanat

1 Johdanto

Köyhyyttä voidaan pitää jatkuvana katastrofina, jonka kanssa sosiaalityö on lähes poikkeuksetta tekemisissä. Köyhyys kaventaa yksilöiden mahdollisuuksia vaikuttaa elämäänsä. Lisäksi se toimii merkittävänä haavoittuvuutta lisäävänä tekijänä luonnon-onnettomuuksia ja ekologisia kriisejä kohdattaessa. (Dominelli 2012, 2–3.) Toisaalta pelkkä tulo- ja elintason nostaminen ei ole kestävä ratkaisu luonnon monimuotoisuuden kannalta. Nykyinen länsimainen elintaso on liian kuormittavaa ympäristölle: jos luonnon tuhoaminen jatkuu, negatiiviset vaikutukset heijastuvat yhä enemmän takaisin ihmiskuntaan itseensä (Hirvilammi 2015, 11–15). Ihmisen ja ympäristön välinen suhde on kysymys, johon myös sosiaalityössä on herätty. Yksilö on aina osa ympäristöään, minkä vuoksi molempien kestävään hyvinvointiin on syytä kiinnittää huomiota. (Matthies & Närhi 2015, 87–110.)

Sekä köyhyyden että korkean elintason kestättömyys muodostavat ratkaisuja vaativan ongelman, minkä vuoksi näen hyödylliseksi pohtia, miksi joissakin tilanteissa köyhyys saattaa olla tavoiteltu, elämälle merkityksellinen olotila. Tämä teoreettinen tarkastelu onkin saanut alkunsa ihmisten erilaisten elämäntapojen ja pyrkimysten ihmettelystä. Muun muassa fransiskaanit taistelivat keskiajalla oikeudestaan elää kerjäten köyhyydessä, ja edelleen esimerkiksi Intiassa elää ankaraan askeesiin sitoutuneita yksilöitä, jotka pidättäytyvät ruoasta ja asuinsijasta omasta tahdostaan (Lehmijoki-Gardner 2002, 198–228; Olson 2015, 7–13). Toisaalta sekä suhteellista että absoluuttista köyhyyttä pidetään lähtökohtaisesti ei-toivottuna ja sosiaalista oikeudenmukaisuutta loukkaavana ilmiönä. Samoin riittävä ravitsemus, suojaisat asuinolosuhteet ja muut perustarpeiden tyydyttämiseen liittyvät tekijät nähdään olennaisina ihmisten selviytymiselle ja hyvinvoinnille. (Sen 1992, 102–116.) Köyhyys ja puutteenalaisuus usein alentavat yksilöiden elämänlaatua, kapeuttavat näköaloja ja heikentävät toimintakykyä arjessa (Hirvilammi & Mäki 2013, 136–137). Kuitenkin käsitys köyhyyden ja niukkuuden ei-toivottavuudesta on ristiriidassa sen asiantilan kanssa, että jotkut yksilöt toivottavat molemmat tervetulleiksi elämäänsä.

Omaisuudesta luopuminen tai askeesiin sitoutuminen eivät ole äskeisistä esimerkeistä huolimatta vain keskiajan historiaan tai Etelä-Aasiassa vaikuttaviin uskonnollisiin käytäntöihin kuuluvaa toimintaa. Vastaavien ilmiöiden piirteitä on havaittavissa myös

moderneissa länsimaissa, kuten Suomessa. Kiinnostukseni tätä askeettis-minimalistiseksi elämäntavaksi nimittämäni ilmiötä kohtaan heräsikin arkeaan minimalistisempaan suuntaan muuttaneita henkilöitä käsitelleiden mediajulkaisujen kautta. Kun luin asketismia tarkastelevaa kirjallisuutta, aloin ihmetellä, minkä vuoksi äärimmillään kodista, hyvästä ravitsemuksesta ja omaisuudesta luopuminen on joillekin yksilöille keino saavuttaa jotakin tärkeäksi koettua, vaikka suurimmalle osalle se olisi todellinen tragedia. Miksi arjen materiaaliset reunaehdot voivat olla käytännössä identtiset mutta kokemus olosuhteista täysin erilainen? Miksi joillekin luopuminen on saavuttamisen väline?

Pro gradu -tutkielmani tutkimustehtävänä on tarkastella askeettis-minimalistista elämäntapaa ja köyhyyttä ilmiöinä toimintamahdollisuuksien viitekehyksessä sekä pohtia, millaisia näkökulmia tämä tarkastelu voi avata sosiaalityölle. On kuitenkin huomioitava ilmiöiden selkeä tutkimuksellinen konstruktiivisuus, koska on selvää, että niiden kirjoon lukeutuu mitä erilaisimpia piirteitä. Esimerkiksi lähivuosina suosiossa olleella KonMari-menetelmällä, jossa materiaalsen yltäkylläisyyden keskellä elävät yksilöt karsivat kotinsa tavaramäärää säilyttäen vain ”iloa tuottavia asioita”, ei todennäköisesti ole tekemistä kehon äärimmäiseen mortifikaatioon eli kuolettamiseen pyrkivien harjoitteiden kanssa – paitsi ehkä se periaate, jonka mukaan luopumalla jostakin on mahdollista saavuttaa jotakin merkityksellisempää. Samaa olemuksellisen yhteyden kysymystä voidaan pohtia köyhyyden kokemuksen kohdalla. Onko esimerkiksi absoluuttisesta puutteesta aiheutuvalla nälkään kuolemisella yhteyttä hyvinvointivaltiossa elävän yksilön taloudellisen niukkuuden kanssa?

Vaikkei olemuksellista yhteyttä asketismin, minimalismin ja köyhyyden käsitteiden sisällä tai niiden välillä ole ehkä löydettävissä, katson niillä kuitenkin olevan tarkasteluni kannalta olennaisia käytännöllisiä ja käsitteellisiä jatkumojia. Ilmiöiden vertailemiseksi ja sosiaalityön kannalta merkityksellisten ulottuvuuksien paikallistamiseksi hyödynnän tarkastelussani Martha Nussbaumin (2011; 2006) kuvaamia hyvinvoinnin toteutumiselle olennaisia toimintamahdollisuuksia, joita ovat esimerkiksi ruumiillinen terveys ja koskemattomuus sekä mahdollisuus normaalipituisen ihmisarvoiseen elämään ja oman ympäristön hallintaan.

Näkemykseni mukaan askeettis-minimalistista elämäntapaa ja sen suhdetta köyhyyteen on tärkeää tarkastella sosiaalityön tutkimuksessa, koska sosiaalityötä usein tehdään

sellaisten ihmisten parissa, jotka elävät ei-valitussa niukkuudessa vaikeasti muutettavissa tilanteissa (ks. esim. Juhila 2006, 51–57; Raunio 2004, 195–207). Tämän vuoksi on syytä pohtia, millaiset tekijät voisivat tehdä elämästä tyydyttävää taloudellisista ja muista materiaalisista puutteista huolimatta. Globaalissa maailmassa sosiaalityö myös kohtaa mitä erilaisimpia kulttuureja sekä elämisen ja toimimisen tapoja, eivätkä länsimaiseen viitekehykseen perustuvat sosiaalityön muodot välttämättä ole kaikkialle soveltuvia (Payne & Askeland 2008, 1–6). Tällaisessa monikulttuurisessa ja monitietoisessa eroavaisuuksien maailmassa on hyödyllistä olla tietoinen eri viitekehysten, kuten elämäntapojen tai uskontojen, sisäisestä logiikasta. Lisäksi aihepiiriä on mielekästä tarkastella ympäristösosiaalityön esiin nostamana kysymyksenä. Nykyisten vallitsevien länsimaalaisten elämäntapojen ja kulutustottumusten tulisi muuttua, jotta ekologisesti ja sosiaalisesti kestävää hyvinvointia on mahdollista rakentaa (Hirvilampi 2015, 11–13).

Askeettis-minimalistisen elämäntavan, köyhyyden ja toimintamahdollisuuksien tarkastelemiseksi olen tukeutunut filosofis-teoreettiseen tutkimuskirjallisuuteen sekä sen pohjalta tehtäviin tulkintoihin ja johtopäätöksiin. Pro gradu -tutkielmani on siis teoreettinen työ. Vaikka empiirinen aineisto siitä tehtävine analyyseineen toimii parhaimmillaan tutkittavaa ilmiötä uudella tavalla valottavana tekijänä (ks. esim. Eskola & Suoranta 1998, 65–68), katson tavanomaista sosiaalityön pro gradu -tutkielmaa laajemman teoreettisen pohdinnan olevan perusteltua askeettis-minimalistisen elämäntavan, köyhyyden ja hyvinvoinnin yhteenliittymien kysymysten hahmottamiseksi. Empiirinen tutkimusaineisto, kuten esimerkiksi haastattelut tai journalistinen aineisto, luonnollisesti ankkuroisi tarkastelemiani ilmiöitä selkeämmin konkreettisiin ihmiselämän ulottuvuuksiin. Kuitenkin luotan abstraktimmalla tasolla tapahtuvan teoreettisen pohdinnan antavan enemmän koherentteja ymmärtämisen välineitä ja kenties luovan perustaa mahdollisille aineistoa hyödyntäville jatkotutkimuksille.

Asketismi, minimalismi, köyhyys sekä hyvinvoinnin toteutumista määrittävät toimintamahdollisuudet muodostavat kiehtovan kysymyksen siitä, millainen elämä on – ja millainen ei ole – hyvää ja tavoiteltavaa. Tutkimustehtävänäni muodostamiseksi ja siihen vastaamiseksi olen jakanut pro gradu -tutkielmani kuuteen lukuun. Johdantoa seuraavassa luvussa 2 hahmottelen asketismia, minimalismia, köyhyyttä ja toimintamahdollisuuksia niitä koskettavine käsitteellisine valintoineen. Luvussa 3 puolestaan selvennän tutkimuksellista asetelmaa avaamalla tutkimuskysymykset ja esittelemällä tutkimusprosessin

vaihteita, tulkintaan liittyvää ymmärrystäni sekä tutkielmalleni olennaisia eettisiä kysymyksiä.

Luvussa 4 tarkastelen askeettis-minimalistista elämäntapaa ja köyhyyttä keskittymällä toimintamahdollisuuksia edistäviin ja rajoittaviin ulottuvuuksiin. Osio hyödyntää Martha Nussbaumin (2011; 2006) tarjoamaa hyvinvoinnin kannalta olennaisten toimintamahdollisuuksien jäsenystä, jota käytän askeettis-minimalistisen elämäntavan ja köyhyyden eri puolien hahmottamiseksi. Luvussa 5 puolestaan teen yhteenvetoa askeettis-minimalistisen elämäntavan, köyhyyden ja toimintamahdollisuuksien välisen suhteen tarkastelusta ja pohdin, millaisia näkökulmia tarkastelu voisi tarjota sosiaalityölle. Luvussa 6 päätän tutkielmani arviointiin, pohdintaan ja jatkotutkimusaihemietintöihin.

2 Tutkimuksen lähtökohdat

Askeettis-minimalista elämäntapaa ja köyhyyttä toimintamahdollisuuksien näkökulmasta vertailevaa ja tulkitsevaa tutkimusta ei tietääkseni ole tehty, vaikka aihepiiriä toki on sivuttu. Esimerkiksi Amartya Sen (1992, 111–112) tekee eron sen välillä, tapahtuuko nälkiintyminen yksilön omasta valinnasta vai ei: uskonnollisista syistä toteutettava paasto on syiltään toisenlainen kuin äärimmäisestä köyhyydestä johtuva ruoanpuute. Lähinnä tarkasteluasetelmaani kotimaisista tutkimuksista, ainakin tutkimusintressien osalta, ovat Tuuli Hirvilammin (2003; 2015) kirjoitukset, joka on sosiaalipolitiikan pro gradu -tutkielmassaan pohtinut kulutuskarkuruutta elämänpoliittisena valintana sekä tarkastellut väitöskirjassaan ja sen osa-artikkeleissa perusturvansaajien materiaalijalanjälkeä, elintasoa ja hyvinvointia yhdistämällä ympäristötutkimuksen menetelmiä hyvinvointitutkimukseen. Hirvilammi on myös yhdessä Tuula Helneen ja Markku Laatun (2012) kanssa teoretisoinut Kelan tutkimuslaitoksen julkaisussa ekososiaalisen hyvinvointinäkemykseen pohjautuvaa sosiaalipoliittista järjestelmää.

Asketismia, minimalismia ja erityisesti köyhyyttä koskettavia tutkimuksia on tehty niin kotimaisella kuin kansainväliselläkin tasolla. Muun muassa Carl Olson (2015) sekä Vincent Wimbush ja Richard Valantasis (1995) ovat perehtyneet klassiseen asketismiin. Evert Peeters, Leen van Molle ja Kaat Wils (2011) ovat puolestaan analysoineet modernia asketismia. Minimalisia ovat tutkineet Miriam Meissner (2019) ja Jennifer Hausen

(2018). Suomessa minimalistisiin liikehdintään lukeutuvaa, tavaroiden vähentämiseen perustuvaa KonMari-menetelmää on tarkasteltu eri tieteenalojen näkökulmista Helmi Tornivuoren (2018), Henriikka Nouteren (2017), Outi Lähetkankaan (2018) ja Anna Revitzerin (2016) pro gradu -tutkielmissa, mutta muuta akateemista tutkimusta ei tietääkseni ole tehty – eivätkä pro gradu -tutkielman näkökulmat myöskään ole tarpeeksi lähellä omaa tutkimusasetelmaani. Erilaisista köyhyyden ja hyvinvoinnin teemoista puolestaan Suomessa on tehty useita tutkimuksia (ks. esim. Saari 2011; 2015; Roivainen & Jalonen 2012). Kansainvälisellä tasolla köyhyyttä ovat tarkastelleet esimerkiksi Ruth Lister (2004) ja Michail Moatsos (2016). Hyvinvointia toimintamahdollisuuksien näkökulmasta ovat teoretisoineet Amartya Sen (1992; 1993) ja Marha Nussbaum (2011; 2006), joista erityisesti jälkimmäisen ajatuksia hyödynnän tutkielmassani.

Käytän pro gradu -tutkielmassani käsitteitä ”tutkimus”, ”tutkimustehtävä”, ”tutkimuskysymykset” ja ”analyysi” niiden väljissä merkityksissä, koska tarkasteluni ei suoraan nojautu empiiriseen aineistoon tai sen analyysiin. Sen sijaan viittaan näillä käsitteillä laajempaan teoreettiseen ja filosofiseen pohdintaan, joka perustuu aikaisempaan tutkimukseen ja siitä tekemääni pohdiskelevaan analyysiin. Toisin sanoen tukeudun teoreettisessa tarkastelussani filosofisiin argumentaation, käsitteiden pohdinnan, analogioiden laatimisen ja oletusten tekemisen keinoihin eli kriittisen ajattelun välineisiin (ks. esim. Shafer-Landau 2010, 2–35). Kaiken kaikkiaan tutkimusasetelmaa lähdekirjallisuuksineen voidaan luonnehtia monitieteiseksi. Koska asketismi ja minimalismi eivät ole sosiaalityössä tutkittuja aihepiirejä, katson tarpeelliseksi taustoittaa näitä ilmiöitä pääasiassa uskontotieteelliseen, teologiseen, sosiologiseen ja filosofiseen tutkimuskirjallisuuteen nojautumalla. Sen sijaan köyhyydestä on enemmän sosiaalityössäkin tuotettuja näkökulmia.

Kuten aikaisemmin totesin, tarkastelemiani ilmiöitä luonnehtii niiden konstruktivisuus. En katso esimerkiksi askeettis-minimalistista elämäntapaa sellaisenaan olevan olemassa, toisin kuin on olemassa erilaisia asketismin ja minimalismin muotoja lukemattomine käytäntöineen. Näen niiden laajemman ilmiömuotoisen pohtimisen kuitenkin mahdolliseksi Ludwig Wittgensteinin (1999) myöhemmän filosofian perheyhtäläisyyden (*family resemblances*) käsitteen valossa. Wittgensteinin mukaan ”peli on käsite, jonka reunat ovat epämääräiset”. Esimerkiksi kriketti ja shakki ovat molemmat pelejä, vaikkei niillä juurikaan ole yhdistäviä tekijöitä. Ne silti muistuttavat hieman toisiaan, koska molemmissa pyritään voittoon ja noudatetaan tietynlaisia sääntöjä, jolloin ne mielletään

samaan käsitteelliseen kategoriaan kuuluviksi. (Wittgenstein 1999, 23–77; ks. myös Nordin 1999, 465–467.) Wittgensteinin filosofian käsitteisiin nojaten näen askeettis-minimalistisen elämäntavan perheyhtäläisenä käsitteenä, jossa on sisäisiä eroavaisuuksia mutta silti joitakin yhdistäviä tekijöitä samalla logiikalla kuin sekä absoluuttisesta että suhteellisesta köyhyydestä on mahdollista yhdessä puhua köyhyyden käsitteellä.

Ilmiöiden konstruktivisuudesta ja käyttämieni käsitteiden perheyhtäläisestä luonteesta seuraa se, ettei mikään tutkielmani keskeisistä käsitteistä ole selkeästi määriteltävissä. Koska tarkastelemiani ilmiöitä ei kuitenkaan ole mahdollista lähestyä ilman jonkinlaista esiymmärrystä, hahmottelen seuraavaksi lyhyesti tutkielmani keskeisimmät käsitteet eli askeettis-minimalistisen elämäntavan, köyhyyden ja toimintamahdollisuudet. On kuitenkin huomioitava näiden määritelmien tekävän vahinkoa todellisuuden käytäntöjen rikkaudelle. Ne eivät siis määritä tyhjentävästi selventämiään ilmiöitä.

2.1 Askeettis-minimalistinen elämäntapa

Tiivistäen ilmaistuna ymmärrän asketismin ja minimalismin sellaisina ajattelun, toiminnan ja käytäntöjen orientaatioina, joiden tavoitteena on luopumisen ja itsensä kontrolloinnin avulla saavuttaa jotakin merkitykselliseksi koettua. Itseä siis pyritään tekemään kelvollisemmaksi tai paremmaksi joko uskonnollisen mentaliteetin, ulkoisten tai sisäisten hyötyjen tai itsensä ja ympäristön hyvinvoinnin näkökulmien perusteella. Koska askeettis-minimalistisen elämäntavan kirjo on valtava eikä olemuksellista yhteyttä ole havaittavissa tulkinnallisen jatkumon ääripäiden välillä, olisi täsmällisintä puhua asketismin elämäntavoista, modernin asketismin elämäntavoista ja minimalismin elämäntavoista. Tarkastelun helpottamiseksi liitän näiden elämäntapojen kirjon *askeettis-minimalistinen elämäntavan* käsitteen alaisuuteen. Käsitteen sisäistä kirjoa on silti syytä avata, minkä teen tarkastelemalla seuraavaksi asketismia, minimalismia ja elämäntapaa erillisinä käsitteinä.

Asketismin etymologinen alkuperä on kreikan kielen sanassa *askesis*, joka merkitsee (fyysistä) harjoitusta. Askeesi miellettiin keinona suuremman nautinnon ja ilon saavuttamiseen. Itsekieltäytymisellä ja itsensä hallinnalla (*enkrateia*) pyrittiin tavoittelemaan onnellisuuden tilaa. Kristinuskon vaikutuksesta myöhemmin länsimaaisessa asketismissa korostui *anakhōrēsis*, mikä tarkoittaa maailmasta eli käytännössä sosiaalisista siteistä

vetäytymistä. (Ware 1995, 4.) Laajasti ymmärrettynä asketismi voidaan kuitenkin hahmottaa tiedostetuksi toiminnaksi, jonka avulla ihminen kontrolloi omia taipumuksiaan ja piirteitään joidenkin itselle tärkeiden päämäärien saavuttamiseksi. Askeettiseen harjoitukseen voi klassisesti sisältyä esimerkiksi paastoaminen, omaisuudesta ja kodista luopuminen, hiljaisuuteen ja syrjäseuduille vetäytyminen, seksuaalisuudesta kanssakäymisestä pidättäytyminen sekä äärimmillään kehon mortifikaatio eli kuolettaminen. Usein tällainen asketismi kytkeytyy jonkin uskonnon harjoittamiseen. (Thurman 1995; Peeters ym. 2011; Wimbush & Valantasis 1995.) Monissa uskonnollisissa liikkeissä on suuntauksia, jotka korostavat omien tarpeiden unohtamisen sekä kaikenlaisen luopumisen merkitystä uskonnon arvojen ilmentäjinä (Kellenberger 2012, 1–6).

Askeettista ajattelua ja toimintaa on löydettävissä eri puolilta maailmaa ja ihmiskunnan historiaa. Asketismia ilmiönä on vaikea määritellä tyhjentävästi osin sen vuoksi, että ilmiö on oppialat ylittävä. Sitä voidaan lähestyä niin historian, sosiologian, uskontotieteen kuin teologiankin tutkimusten näkökulmista. Lisäksi asketismia on yleensä tarkasteltu melko kapea-alaisesti ainoastaan yhteen kulttuuriin, uskontoon, yksilöön tai historialliseen ajanjaksoon keskittymällä, jolloin kokonaiskäsityksen muodostaminen ei ole helppoa. (Wimbush & Valantasis 1995, xix–xxvii.) Toisaalta esimerkiksi Geoffrey Harpham (1987) tulkitsee, ettei asketismi ole ainoastaan varhaisen kristinuskon terävöittämiä käytäntöjä ja uskomuksia, vaan se on eräs länsimaisen kulttuurin määrittävistä piirteistä, joka on säilynyt aikaisempien ideologisten ja teologisten kasvualustojensa kuihtumisesta huolimatta. Hän ymmärtää asketismin varhaisen kristinuskon etiikan ja spirituaaliteetin tuotokseksi mutta myös laajemmassa merkityksessä miksi tahansa itsekieltäytyksen aktiksi, jonka tavoitteena on yksilön itsensä kultivoiminen ja suuremman täyttymyksen saavuttaminen. (Harpham 1987, xi–xiii.)

Ilmiön monipuolisuudesta huolimatta askeettisen harjoituksen yhdistävinä tekijöinä voidaan Carl Olsonin (2015) mukaan pitää kiintymättömyyttä, kieltäymystä ja kurinalaisuutta. Kiintymättömyys (*detachment*) merkitsee omasta ruumiista, haluista ja toisista ihmisistä irrottautumista. Kieltäytyminen (*denial*) puolestaan ilmenee siten, että yksilö sulkee elämästään pois turhat nautinnot, kuten vaatetuksen, ruoan tai seksin. Kurinalaisuuden (*discipline*) muodot sen sijaan ovat riippuvaisia siitä, millaisia käyttäytymisen muotoja pidetään tavoiteltavina siinä sosiaalisessa ympäristössä, jossa asketismia harjoitetaan.

Esimerkiksi Intiassa kurinalaisuutta ilmaistaan kiertelevällä elämäntavalla toisin kuin länsimaisessa luostarilaitoksessa. (Olson 2015, 1–10.)

Edellä kuvattujen askeettisten käytäntöjen ja eetosten yhdistävänä tekijänä on mahdollista pitää – varsinkin antiikin Kreikkaa maantieteellisesti ja ajallisesti kauemmaksi siirryttäessä – yksilön orientoitumista itsensä kontrollointiin jonkin suuremmaksi koetun päämäärän saavuttamiseksi. Uskallankin esittää tulkinnan siitä, että historiallisessa tai klassisessa asketismissa perimmäisen askeettisen harjoituksen motiivin voidaan eräällä lailla katsoa tulevan yksilön itsensä ulkopuolelta, kuten koetusta Jumalan tahdosta tai nirvanaan vapautumisesta.

Uskonnollisuus on se tekijä, joka erottaa edellä kuvatun asketismin *modernista asketismista*, jossa uskonnolliset päämäärät eivät enää ole merkittävässä roolissa. Sen sijaan tiivistetysti ilmaistuna modernin askeettisen harjoituksen voidaan ymmärtää koskettavan erilaisia kehon, mielen ja toiminnan ulottuvuuksia, jolloin yksilö esimerkiksi ravitsemuksen, liikunnan, puhtauden tai muun olemukseensa liittyvän keinon kautta tavoittelee itsensä paremmaksi muuttamista, kuten kauneusideaaliensa mukaista kehoa tai kurinalaisempaa käyttäytymistä. (Twigg 2011, 227–228, 237–241; Peeters ym. 2011, 6–10.) Moderni asketismi on tulkittavissa eräänlaiseksi uskonnolliseksi kilvoitteluksi ilman uskontoa, jolloin ihminen pyrkii jatkuvasti ylittämään itsensä tullakseen paremmaksi. On tosin selvää, ettei selkeää rajaa klassisen asketismin ja modernin asketismin välille ole mahdollista piirtää. Samoin modernin asketismin ja seuraavaksi tarkasteleman minimalistismin välille on vaikeaa hahmottaa täsmällistä rajaviivaa.

Minimalismi tai *minimalistinen elämäntapa*, jota ei tule sekoittaa minimalismiin taiteellisenä suuntauksena, näyttäytyy erityisesti 2000-luvulla voimistuneena orientaationa, jonka keskeisenä periaatteena on keskittyä itselle tärkeisiin asioihin luomalla niille tilaa ja uutta energiaa. Tämä tapahtuu vähentämällä tai hankkiutumalla eroon turhiksi ja haitallisiksi koetuista asioista, joita voivat olla niin tavarapaljous, kuormittavat ihmissuhteet, epätydyttävä työ kuin muutkin ajattelua ja toimintaa rajoittaviksi koetut tekijät. Minimalismin ydinnäkemyksenä voidaan pitää käsitystä siitä, että vähemmän on enemmän. Minimalistisen elämäntavan keskiössä näyttää olevan oman subjektiivisen hyvinvoinnin vahvistamiseen pyrkiminen hyvinvointia rajoittavia tekijöitä vähentämällä. Osaltaan minimalismi voi toimia kulutuskeskeisen kulttuurin vastustajana, mutta

toisaalta myös siinä on havaittavissa kaupallisia taipumuksia. (Hausen 2018, 4–5; Meissner 2019, 188–196.)

Jennifer Hausen (2018) määrittelee minimalisteiksi tunnustautuvien Joshua Fields Mildburnin ja Ryan Nicodemuksen kuvauksiin tukeutuen minimalistisen elämäntavan vapaaehtoisen yksinkertaistamisen (*voluntary simplicity*) muodoksi, joka puolestaan yleisesti ymmärretään ei-materialistisena ja ei-kulutuskeskeisenä elämäntapana. Koska kyse on vapaaehtoisuudesta, minimalistinen elämäntapa ei voi olla olosuhteiden pakottamaa niukkuutta. Sen sijaan pelkistäminen on olennaiseen panostamisen väline. (Hausen 2018, 4–5.)

Edellisten alustavien määrittelyjen valossa ymmärrän asketismin, modernin asketismin ja minimalismin perheyhtäläisyyden käsitteen mukaisena jatkumona, jonka toisessa ääripäässä on ankara uskonnollinen harjoitus kehon tarpeista ja maailmasta luopumisineen. Jatkumon toisessa päässä puolestaan on sellainen minimalistinen orientaatio, jossa yksilö omien mielihalujensa mukaan vähentää jonkin verran tarpeettomiksi tai kuormittaviksi kokemiaan asioita arjestaan oman maksimaalisen hyvinvointinsa tavoittelemiseksi. Näiden ääripäiden välissä ovat asketismin harjoittamisen lievemmat muodot, moderni asketismi sekä yksilön elämäntapaa määrittävä minimalistinen orientoituneisuus. Näen ääripäitä yhdistäväksi tekijäksi luopumalla saavuttamisen orientaation, jonka mukaan jonkin täydemmin ja vahvemmin saavuttamiseksi on jostakin myös luovuttava. Lisäksi ymmärrykseni mukaan asketismia, modernia asketismia ja minimalismia yhteen liittäväksi piirteeksi on yksilön keskittyminen itseen ja oman toiminnan merkitykseen.

Tulkintani mukaan *elämäntapa* voidaan mieltää J.P. Roosin (1988) kuvaamana intuitiivisena käsitteenä, joka on helppo ymmärtää mutta vaikea määritellä. Roos käsittää elämäntavan tarkoittavan ”aikaisemman elämänhistorian ja elinolojen muodostaman habituksen kautta jäsentynyttä, nykyisten elämäntapamuotojen ja -asenteiden (dispositiot) muodostamaa jäsentynyttä kokonaisuutta”. (Roos 1988, 12–15.) Elämäntapa on mahdollista rinnastaa giddensiläisen sosiologian elämäntyylin ja elämänpolitiikan käsitteisiin, kuten esimerkiksi Tuuli Hirvilampi (2003, 15–22) tekee pro gradu -tutkielmassaan, koska elämäntavan, elämänpolitiikan ja elämäntyylin käsitteissä ilmenevät elämänsuuntaa ja minuutta määriteltäessä yksilöiden refleksiivisyys, arjessa tehtävien valintojen tekeminen sekä identiteetin luominen (ks. myös Giddens 1991).

Elämäntavan käsitteeseen näyttää kuuluvan yksilön tiedostava asenne: hän jäsentää ja arvottaa elämäänsä ja toimintaansa aikaisempien kokemustensa sekä nykyisten asenteidensa kautta. Elämäntapa näin on tiedostettua, intentionaalista elämää, jolla ihminen jäsentää ja ylläpitää toimintaansa. Nähdäkseni tietoinen ylläpitäminen erottaa elämäntavan elämäntilanteesta, koska jälkimmäinen ei välttämättä ole tietoisesti ylläpidettyä ja arvotettua. Tämän erottelun valossa ymmärrän askeettis-minimalistisen elämäntavan olevan eräänlainen intentionaalinen kehys, jolla ihminen jäsentää ja ohjaa omaa toimintaa sekä identiteettiä askeettisten tai minimalististen tavoitteiden mukaisesti. Sen sijaan seuraavaksi tarkastelemani köyhyyden käsite kytkeytyy enemmän elämäntilanteen kuin elämäntavan kysymyksiin, koska köyhyys yleensä ei ole tietoisesti ylläpidettävää tai tavoiteltavaa, vaikka se voi toki määrittää ihmisen identiteettiä.

2.2 Köyhyys

Köyhyyden määrittelemisen ei ole yksiselitteistä. Näen kuitenkin hyödylliseksi Ruth Listerin (2004, 51) tarjoaman köyhyyden syitä taustoittavan määritelmän, jonka mukaan:

”köyhyys on parhaiten ymmärrettävissä niiden sosiaalisten, ekonomisten ja poliittisten rakenteiden sekä prosessien ilmentymänä, jotka luovat ja ylläpitävät (*perpetuate*) resurssien epäoikeudenmukaista jakautumista yhteiskuntien sisäisillä sekä kansainvälisillä tasoilla.”

Listerin tarjoamassa määritelmässä korostuvat köyhyyden syinä ja ylläpitäjinä toimivat rakenteet, mutta hän muistuttaa inhimillisen toimijuuden merkityksestä. Eri yksilöt ja ryhmät kokevat köyhyyden rakenteelliset ilmentymät erilaisilla tavoilla ja strategioilla. Elämäntilanteeseen – ja sitä ympäröiviin rakenteisiin – voidaan siis vaikuttaa. (Lister 2004, 51.) Näen Listerin köyhyyskäsitteen soveltuvan tutkielmaani sen vuoksi, että se painottaa köyhyyden rakenteellisia ulottuvuuksia ja kytköksiä epäoikeudenmukaisuuteen mutta antaa myös tilaa köyhyyden yksilötasoiselle kontekstuaaliselle vaihtelulle. Ennen köyhyyden kokemuksellisuuden pohdintaa on tosin otettava huomioon klassinen ero absoluuttisen ja suhteellisen köyhyyden välillä.

Absoluuttiselle köyhyydelle on useita määritelmiä erilaisine painotuksineen. Yhdistävänä tekijänä voidaan kuitenkin pitää käsitystä siitä, että absoluuttinen, pääasiassa kehittyviä maita koskettava köyhyys, merkitsee absoluuttista niukkuutta tai puutetta. Se siis ilmaisee

jonkin määritellyn hyvinvoinnin toteutumisen rajan alittumista. Absoluuttisessa köyhyydessä elävän perheen aikuinen ei pohdi, mennäänkö lapsen kanssa elokuviin vai ei. Sen sijaan hän miettii, riittääkö ruoka tänään kaikille. Perinteisiä kulutustarpeisiin perustuvia määritelmiä ja köyhyyden mittareita, kuten klassista ”alle dollarilla päivässä elämistä”, voidaan kritisoida siitä, ettei niissä huomioida tarpeeksi paikallisia eroja ja perheen tulojen sisäistä jakautumista. Esimerkiksi toinen vanhemmista voi käyttää kaikki rahansa alkoholiin muun perheen eläessä äärimmäisessä puutteessa, mutta silti perhekunnan voitaisiin katsoa olevan absoluuttisen köyhyysrajan yläpuolella. (Arndt ym. 2017, 6; ks. myös Moatsos 2016, 23–24.)

Suhteellinen köyhyys puolestaan on hahmotettavissa suhteessa yhteiskunnan muuhun väestöön. Esimerkiksi Euroopan Union määritelmässä suhteellisen köyhyyden raja on 60 prosenttia suhteessa muun väestön tulotason mediaaniin. (Arndt ym. 2017, 3.) Suhteellinen köyhyys ilmenee ainoastaan vertailtavuuden kautta tarkasteltaessa yhteiskunnan sisäisiä materiaalistien ja sosiaalisten resurssien jakautumista. Vaikka sosiaalinen epäoikeudenmukaisuus yhteiskunnallisena ja sosiaalisena epätasa-arvoisuutena sekä materiaallinen epäoikeudenmukaisuus usein kulkevat lähekkäin, niitä ei tule samaistaa keskenään. (Lister 2004, 20–23.) Tämä on tulkittavissa siten, että sosiaalinen epätasa-arvoisuus ja mahdollisuuksien epätasainen jakautuminen yleensä ovat yhteydessä ihmisten taloudellisen epätasa-arvoisuuden kysymyksiin. Köyhä ihminen on todennäköisesti huonommassa asemassa parempiosaisiin yksilöihin verrattaessa.

Amartaya Sen (1992) näkee köyhyyttä määriteltävän sekä yksilöitä että yhteiskuntia toisiinsa vertaamalla. Sen myös pohtii köyhyyden ja pienituloisuuden välistä käsitteellistä rajaa, joka sekin vaihtelee tarkastelupositioista riippuen. Kun köyhyyttä tarkastellaan toimintamahdollisuuksien näkökulmasta, köyhyys on yksilön käytettävissä olevien sisäisten ja ulkoisten resurssien alentumista. Kuten Sen pohtii, paastoamisesta johtuva nälkä on eri asia kuin puutteenalaisuudesta johtuva nälkiintyminen: toisessa voisi valita toisin, toisessa ei. (Sen 1992, 102–112.) Senin näkemykseen nojautuen ymmärrän köyhyyden yksilöiden ja yhteiskuntien hyvinvointiin kielteisesti vaikuttavina alentuneina toimintamahdollisuuksina. Toimintamahdollisuuksien käsitettä pohdin lisää seuraavassa osiossa, mutta tutkielman näkökulmaa köyhyyteen on vielä tarkennettava.

Köyhyyttä, kuten hyvinvointiakin, voidaan tarkastella sekä objektivistisistä että subjektivistisistä näkökulmista, joista ensimmäinen korostaa tilastollista mitattavuutta ja toinen

kokemuksellisuutta (ks. esim. Saari 2011, 10–17). Omassa tarkastelussani pidättäydyn köyhyyden kokemuksen ulottuvuuksiin, koska katson silloin pääseväni lähemmäksi inhimillistä kokemusmaailmaa. Kuten Amartya Sen ja Martha Nussbaum (1993, 1) toteavat, elämää ei eletä tilastollisesti vaan yksilöinä kontekstuaalisissa maailmoissa: jotta hyvinvointia voidaan hahmottaa, on tiedettävä, kuinka, keille ja miten se jakautuu.

Köyhyyden kokemuksellisista ulottuvuuksista on hahmotettavissa monenlaisia merkityksiä. Ruth Listerin (2004) mukaan köyhyyden kokemuksesta määrittävät sen kesto, pysyvyys ja jaksottaisuus. Puutetta on helpompi kestää sen päättymisen siintäessä näköpiirissä. Aikaisempia tutkimuksia tarkastellessaan Lister toteaa köyhyyden näyttäytyvän yksilöille muun muassa kamppailuna, eristäytymisenä, tekemättä jättämisinä, valinnanvapauden kapeutumisena, vahingoittuneina perhesuhteina, jatkuvana rajoittumisena ja huolena pärjäämisestä. Tällöin köyhyys tekee elämästä ainoastaan olemista (*”existing not living”*). (Lister 2004, 53–55.) Listerin tekemien huomioiden perusteella ymmärrän köyhyyden merkitsevän kokemuksellisella tasolla elämän vaihtoehtojen ja elämässä vallitsevien sosiaalisten, taloudellisten ja toiminnallisten resurssien rajoittumista – eli toisin sanoen toimintamahdollisuuksien alentumista. Köyhyyden kokemuksellisuus kytkeytyy vahvasti sosiaalisen oikeudenmukaisuuden sekä erityisesti hyvinvoinnin ja elämänlaadun kysymyksiin, joita tarkastelen seuraavaksi.

2.3 Toimintamahdollisuudet hyvinvoinnin teoriana

Tutkimuksessani ymmärrän Tuuli Hirvilammin (2015, 24) tapaan toimintamahdollisuuksien teorian olevan osa hyvinvoinnin teoreettista perhettä. Toimintamahdollisuuksien teorian paikantamiseksi on ensin pohdittava hyvinvointia, joka on tarkkaa määrittelyä kaihtava käsite ehkä osin sen vuoksi, että sitä tutkitaan monilla eri tieteenaloilla erilaisine metodologisine ja teoreettisine orientaatioineen. Juho Saaren (2011, 10–12) mukaan kaikenlaisen hyvinvointitutkimuksen peruskysymyksenä on kuitenkin pohtia sitä, ”mikä ja mitä on hyvä elämä”. Hyvinvoinnin käsitteen määrittelyä monimutkaistaa kysymys siitä, ymmärretäänkö hyvinvoinnin edellytykset universaaleina vai suhteellisina tekijöinä (Hirvilampi 2015, 24–34).

Erilaisia filosofis-teoreettisia hyvinvointikäsitteitä on useita. Esimerkiksi Eerik Lagerspetzin (2011) mukaan perinteinen jako tehdään hieman yksinkertaistavasti subjektivististen ja objektivististen hyvinvointiteorioiden välille. Näistä ensimmäinen korostaa hyvinvoinnin yksilön kokemuksellisia ulottuvuuksia eli sitä, miten yksilö itse kokee hyvinvointinsa. Jälkimmäinen hyvinvointikäsite puolestaan painottaa mitattavia, ulkopuolisten arvioitavissa olevia hyvinvoinnin piirteitä, joissa henkilökohtaisella oman hyvinvoinnin kokemuksella ei ole erityisen suurta merkitystä. (Lagerspetz 2011, 84.)

Tutkimuksessani olen kiinnostunut erityisesti siitä, miten hyvinvointi tai pahoinvointi näyttäytyvät ihmisten elämässä, jolloin tutkielmani kiinnittyy ehkä enemmän mikrotason hyvinvointiin. Mikrotason hyvinvointia analysoidessaan Anu Raijas (2008, 1–4; 2011, 243–245) erottaa Lagerspetzin tapaan objektivisen ja subjektiivisen hyvinvoinnin käsitteet toisistaan: ensimmäinen on mitattavaa, jälkimmäinen puolestaan perustuu yksilön omista arvoista kumpuavaan käsitykseen hyvinvoinnistaan. Arjessa ilmenevän kokemuksellisen hyvinvoinnin kokemus, eli subjektiivisen hyvinvoinnin kokemus, on myös tämän teoreettisen tarkasteluni kannalta olennaisin näkökulma. Kiinnostuksen kohteinani ovat nimenomaisesti yksilön elämässä, elämäntilanteessa ja elämäntavassa merkityksellistyvät kokemus ja ymmärrys omasta hyvinvoinnista.

Hyvinvointiteorioiden moninaisissa jäsenyysvaihtoehdoissa on selvää, että teorian valinta ja soveltaminen ovat tieteenala- ja tutkijakohtaisia. Koska hyvinvointi on käsitteenä laaja, kuten jo mainittu Lagerspetz (2011) pohtii, olen valinnut Martha Nussbaumin (2011; 2006) toimintamahdollisuuksien teorian näkökulman rajaamiseksi. Näkemykseni mukaan Nussbaumin teoria antaa välineitä hyvinvoinnin toteutumisen ja toteutumattomuuden moniulotteiseen pohtimiseen mutta on silti käsitteellisesti selkeärajainen. Näen toimintamahdollisuuksien teorian vahvuuksiksi sen voimakkaat eettiset ja sosiaalisen oikeudenmukaisuuden ulottuvuudet. Katsonkin toimintamahdollisuuksien teorian antavan hyödyllisiä ajattelun ja ymmärtämisen välineitä erilaisia yksilöitä ja olosuhteita pohdittaessa. Sovellan toimintamahdollisuuksien teoriaa näin eri asetelmasta käsin kuin esimerkiksi Tuuli Hirvilampi (2015), joka on käyttänyt sitä väitöskirjassaan ja sen osartikkeleissa enimmäkseen tarveteorioihin yhdistettynä pohtiessaan hyvinvoinnin käsitettä ja sen toteutumista.

Toimintamahdollisuuksien teoria¹ (*the Capabilities Approach*, myös *the Capability Approach*) on bruttokansantuoteindeksejä ja muita talouskasvua hyvinvoinnin mittareina pitäviä näkemyksiä haastava paradigma, jota erityisesti Martha Nussbaum ja Amartya Sen ovat kehittäneet. Teoria kiinnittää huomiota siihen, mitä yksilöt tosiasiallisesti voivat tehdä tai olla, ja millaisia resursseja he tarvitsevat. Lisäksi toimintamahdollisuuksien teoria painottaa hyvinvoinnin toteutumisen monimuotoisuutta ja monimutkaisuutta. Liian yksinkertaiset selittämistavat eivät toimi, minkä vuoksi pluralistinen katsantokanta on tarpeellinen. Toimintamahdollisuuksia korostavaa lähestymistapaa voidaan osin pitää eräänlaisena vastateorian aikalaisemmille yhteiskuntafilosofisille ja sosiaalipoliittisille hyvinvointi- ja oikeudenmukaisuusteorioille. (Nussbaum 2011, ix–xii, 17–18; Sen 1993.)

Nussbaumin (2011) laajassa mutta täsmällisessä määritelmässä

”[t]oimintamahdollisuuksien teoria voidaan alustavasti määritellä vertailevan elämänlaadun arvioinnin ja sosiaalisen oikeudenmukaisuuden teoretisoinnin lähestymistavaksi. Sen pääkysymyksenä yhteiskuntia vertaillessa ja arvioidessa niiden soveliaisuuden (*decency*) ja oikeudenmukaisuuden osalta on kysyä, ”mitä kunkin yksilön on mahdollista tehdä ja olla?”. Toisin sanoen teoria käsittää *jokaisen yksilön päämääränä* pohtiessaan ei ainoastaan kokonais- tai keskiarvohyvinvointia vaan myös jokaiselle henkilölle tarjolla olevia mahdollisuuksia. Se on *keskittynyt vaihtoehtoihin tai vapauteen* lausuessaan, että hyvien yhteiskuntien ratkaisevana tekijänä pitäisi olla erilaisten mahdollisuuksien ja todellisten vapauksien tarjoaminen, jotka yksilöt voivat saattaa tai olla saattamatta toiminnaksi: valinta on heidän. Se näin sitoutuu ihmisten valinnanvapauden kunnioittamiseen. Teoria on päättäväisen pluralistinen arvoiltaan: se ymmärtää ihmisille keskeisten toimintamahdollisuuksien saavuttamisen olevan laadullisesti eikä ainoastaan määrällisesti erilaisia; että niitä ei voida ilman vääristymistä asettaa numeraaliselle asteikolle; ja että niiden ymmärtämisen ja tuottamisen olennainen osa on jokaisen täsmällisen luonteen ymmärtäminen. Lopuksi, teoria on *huolissaan syvään juurtuneesta sosiaalisesta epäoikeudenmukaisuudesta ja epätasa-arvoisuudesta*, erityisesti syrjinnästä ja marginalisoitumisesta johtuvista toimintamahdollisuuksien toteutumattomuuksista. Se asettaa *hallinnoille ja julkiselle vallalle kiireisen tehtävän* – nimittäin, kaikkien ihmisten elämänlaadun parantamisen siten kuin se määrittyy heidän toimintamahdollisuuksissaan. (Nussbaum 2011, 18–19.)

¹ Olen kääntänyt *capabilities* -käsitteen toimintamahdollisuuksiksi Tuuli Hirvilammin (2015) tapaan, koska se korostaa paremmin yksilöiden toimintaan liittyviä olosuhteita sisäisten kykyjen lisäksi, minkä toinen käytössä oleva suomennos *toimintakyky* jättää pois. Käytän tosin jälkimmäistäkin käännöstä silloin, kun tulkitsen kysymyksessä olevan enemmän painotus kykyihin tai niiden aktualisoitumiseen. Lisäksi Martha Nussbaumin (2011, 18) esimerkin mukaisesti olen painottanut toimintamahdollisuuksien pluralistisuutta puhumalla toimintamahdollisuuksien teoriasta toimintamahdollisuusteorian sijaan.

Toimintamahdollisuuksien teoriaa ei välttämättä tiukassa merkityksessä voida pitää teoriana vaan laajana viitekehyksenä, koska se antaa myös normatiivisia välineitä yksilöiden hyvinvoinnin sekä poliittis-yhteiskunnallisten järjestelmien ja muutosten arvioimiseksi. Viitekehystä on tosin totuttu pitämään yhtenä hyvinvointiteorioiden suuntauksista. Sen ansioiksi nähdään hyvinvoinnin kontekstualisointi siten, että siinä kiinnitetään huomiota hyvinvoinnin tosiasiallisen toteutumisen mahdollisuuteen sekä yksilöiden kykyjen että ympäristön tarjoamien vapauksien ja resurssien osalta. Teoriaa on kuitenkin kritisoitu empiirisen soveltamisen vaikeudesta. (Hirvilammi 2015, 24–27.)

Toisaalta, kuten Nussbaum (2011) itsekin tunnustaa, toimintamahdollisuuksien teoria ei ole teoria ihmisluonnon olemuksesta, vaan se on arvottava ja eettinen perustaltaan. Teorian mukaan olennaista on kiinnittää huomiota perustavalla tavalla arvokkaisiin ja välttämättömiin toimintamahdollisuuksiin, eli sellaisiin, joita oikeudenmukaisen yhteiskunnan tulisi tukea. Nussbaum korostaa viitekehyksen tarjoavan erilaisia tarkastelupositioita, kuten ihmisen – ja myös muiden lajien – arvokkuuden (*dignity*) ja elämisen arvoisen elämän painotukset. Arvokkuuden käsite on toimintamahdollisuuksien teorialle olennainen mutta hieman intuitiivinen tekijä. On selvää ainoastaan joidenkin elinolosuhteiden mahdollistavan arvokkaan ja merkityksellisen elämän. Nussbaum näkee oman versionsa toimintamahdollisuuksien teoriasta keskittyvän sellaisiin vapauksiin, resursseihin ja olosuhteisiin, joiden poistaminen tai heikentäminen vähentäisi arvokkaan, elämisen arvoisen elämän mahdollisuuksia. (Nussbaum 2011, 28–31.)

Käsitteenä toimintamahdollisuus ei kuitenkaan ole yksinkertaisesti määriteltävissä. Amartya Sen (1993, 31) näkee yksilöä koskehtavan toimintamahdollisuuden merkitsevän erilaisten vaihtoehtojen toimintojen (*functionings*) saavuttamisen ja valitsemisen mahdollisuuksia. Senin mukaan lähestymistapa perustuu elämän erilaisten ”tekemisten ja olemisten” näkökulmaan: elämänlaatua määrittävät mahdollisuudet arvostettujen toimintojen saavuttamiseen. Vaikka Sen ymmärtää asianmukaisen ravitsemuksen ja terveyden kaltaisten toimintojen perustavanlaatuisuuden, hän huomauttaa henkilökohtaisten painotuksien kullekin toiminnolle vaihtelevan. Koska arvostukset eroavat ihmisten ja yhteiskuntien osalta, Sen ei näe aiheelliseksi esittää toimintamahdollisuuksille täsmällistä luetteloa. (Sen 1993, 30–38). Tämän vuoksi Senin näkemystä on toisinaan pidetty turhan relativistisena (ks. esim. Hirvilammi 2015, 20–30).

Toisin kuin Sen, Martha Nussbaum (2011) näkee tärkeäksi määritellä ja luetella keskeiset toimintamahdollisuudet sosiaalisen oikeudenmukaisuuden edistämiseksi. Hän ymmärtää Senin tapaan toimintamahdollisuuden merkitsevän ytimeltään vastausta siihen, mitä yksilön on mahdollista tehdä ja olla. Toisin sanoen toimintamahdollisuudet eivät ole ainoastaan yksilön sisäisiä kykyjä vaan myös ulkoisia olosuhteita sekä niiden tarjoamia mahdollisuuksia ja vapauksia. Tosiasiallisten vapauksien toteutumisen kenttää Nussbaum kutsuu yhtyneiksi toimintakyvyiksi (*combined capabilities*). Toimintamahdollisuus merkitsee henkilökohtaisten kykyjen, jotka Nussbaum nimeää sisäisiksi toimintamahdollisuuksiksi (*internal capabilities*), sekä ympäristöön kytkeytyvien yhtyneiden toimintakykyjen yhteenliittymää. (Nussbaum 2011, 18–21.)

Erottelussaan Nussbaum (2011) kuitenkin huomioi, etteivät sisäiset toimintamahdollisuudet ole mitenkään myötäsyttyisiä vaan ne tarvitsevat aktualisoitumisekseen hoivaa ja huolenpitoa, minkä vuoksi niitä voidaan nimittää myös perustoimintamahdollisuuksiksi (*basic capabilities*), jotka voivat toteutua tai olla toteutumatta. Nussbaum painottaa, ettei toimintamahdollisuuksien käsitteellinen jakolinja ole ehdoton. Toimintamahdollisuudet tarvitsevat aktualisoituakseen sekä yksilön sisäisiä kykyjä että ympäristön tuottamaa huolenpitoa, vapauksia ja resursseja. (Nussbaum 2011, 18–26.)

Nussbaumin (2011) mukaan toimintamahdollisuuden käsitteen ytimessä on valinnanvapaus. Ihmisellä on oltava mahdollisuus valita toimintamahdollisuuden käyttämisen ja käyttämättömyyden välillä. Näin Nussbaum asettuu vastustamaan kaikista paternalistisimpia toimintamalleja. Hänen mukaansa oikeudenmukaisen yhteiskunnan tehtävänä on nimenomaan toimintamahdollisuuksien tarjoaminen erilaisiin toimintoihin pakottamisen sijasta. (Nussbaum 2011, 18–26.) Ymmärränkin Senin ja Nussbaumin erilaisten painotusten perusteella toimintamahdollisuuden merkitsevän yksilön käytettävissä olevia sisäisiä ja ulkoisia resursseja, joita voidaan toteuttaa tai olla toteuttamatta oman vapaan tahdon mukaisesti.

Martha Nussbaumin (2011) näkemyksessä kymmeneksi keskeiseksi toimintamahdollisuudeksi (*central capabilities*), joiden mahdollistumista kelvollisen yhteiskunnan tulisi edistää, lukeutuvat seuraavat ulottuvuudet:

- 1) *Elämä (life)* mahdollisuutena sen täysimittaisuudessaan.

- 2) *Ruumiillinen terveys (bodily health)* mahdollisuutena hyvään terveydentilaan (seksuaali- ja lisääntymisterveys mukaan lukien), virkistäytymiseen ja tarpeelliseen suojaan.
- 3) *Ruumiillinen koskemattomuus (bodily integrity)* siten, että yksilöllä on turvaa seksuaalista ja muuta väkivaltaa vastaan sekä mahdollisuus liikkumiseen, seksuaaliseen tyydytykseen ja valintoihin lisääntymisen suhteen.
- 4) Mahdollisuus *aistien ja mielikuvituksen käyttämiseen sekä ajatteluun (senses, imagination, thought)* yksilön inhimillisen potentiaalin saavuttamiseksi koulutuksen ja muun sivistämistoiminnan avulla. Lisäksi tämä toimintamahdollisuus korostaa vapaan luovan toiminnan, uskonharjoituksen, poliittisen ilmaisun sekä miellyttävien kokemusten aktualisoitumista ja hyödyttömien rasitteiden (*nonbeneficial pain*) välttämistä.
- 5) Mahdollisuus *tunteisiin (emotions)* niiden inhimillisessä monimuotoisuudessaan (rakkaus, suru, oikeutettu viha) sekä näihin liittyviin erilaisiin kiintymyssuhteisiin yksilölle olennaisia asioita ja henkilöitä kohtaan.
- 6) *Käytännöllisen järjen käyttäminen (practical reason)* siten, että yksilön on mahdollista muodostaa oma käsitys hyvästä sekä soveltaa muodostettua käsitystä oman elämän suunnitteluun, mikä samalla on omantunnon ja uskonvapauden oikeuksien ilmentämistä.
- 7) *Yhteenkuuluvuus (affiliation)* toisten yksilöiden kanssa siten, että yksilön on mahdollista ilmaista erilaisia huolenpidon, empatian, kunnioituksen ja vuorovaikutuksen muotoja. Lisäksi tämä toimintamahdollisuus korostaa arvokkaan kohtelun merkitystä ja kaikenlaisen ihonväriin, seksuaaliseen ja sukupuoliseen suuntautumiseen, kansalaisuuteen tai uskontoon liittyvän syrjinnän vastustamista.
- 8) *Toiset lajit (other species)* toimintamahdollisuutena korostaa ihmisten huolenpidon ja vuorovaikutteisuuden merkitystä luonnon ja sen olentojen kanssa.
- 9) *Leikki (play)* mahdollisuutena niin, että ihmisellä on mahdollisuus ilonpitoon ja vapaa-ajanharrasteisiin.
- 10) *Oman ympäristön hallinta (control over one's environment)* sen poliittisten ja materiaalistien seikkojen osalta siten, että yksilöllä on mahdollisuus ja vapaus poliittiseen osallistumiseen, kokoontumiseen ja vaikuttamiseen sekä mahdollisuus omistamiseen, omaisuuteen, tasavertaiseen työllistymiseen ja työntekoon keskinäisen arvostuksen hengessä. Ihmisen tulisi voida elää vapaasti arkeaan ilman tarpeettomia ulkopuolisia interventioita.

(Nussbaum 2011, 33–34; 2006, 76–78.)

Kuten ihmisoikeusajattelua, myös toimintamahdollisuuksien teoriaa voidaan Nussbaumin (2011) mukaan syyttää länsimaisesta kulttuurisesta kolonialismista ja imperialismista. Toisaalta kritiikkiin on mahdollista vastata samoin perustein kuin monet ihmisoikeusteoreetikot vastaavat: hyvää asiaa ei kannata unohtaa sen alkuperän vuoksi. Lisäksi on huomioitava toimintamahdollisuuksien teorian ja ihmisoikeusajattelun peruseriaatteita löytyvän esimerkiksi eri maailmanuskonnoista. Toimintamahdollisuuksien ja ihmisoikeuksien toteutuminen tosiasiallisesti lisääisi kulttuurista monimuotoisuutta. Vaikka kymmenen keskeisen toimintamahdollisuuden luettelo on tarkoitettu universaaliksi ja vertailevan arvioinnin välineeksi, se silti antaa monia toimintamahdollisuuksien sisäisten toteutumisen variaatioita. Luetteloa voidaan niin ikään tarvittaessa päivittää. (Nussbaum 2011, 36, 101–112.)

Nussbaumin näkemys siitä, että periaatteessa objektiiviseksi tarkoitettua luetteloa on mahdollista päivittää, jos sitä ei nähdä toimivaksi, asettaa mielenkiintoisen kysymyksen totuuden tai todellisuuden pysyvistä mutta silti mahdollisesti muuttuvasta luonteesta. Kysymys koetusta todellisuudesta ja sen seurauksista on myös teema, joka on jatkuvasti läsnä askeettis-minimalistista elämäntapaa ja köyhyyttä tarkastellessa. Ennen tähän toimintamahdollisuuksien viitekehyksessä tapahtuvaan tarkasteluun siirtymistä on kuitenkin avattava tarkemmin tutkimuksellista asetelmaa, minkä teen seuraavassa luvussa.

3 Tutkimuksellinen asetelma ja tulkintaa ohjaavat periaatteet

Teoreettinen pro gradu -tutkielmani ei ankkuroidu täsmällisiin tutkimusaineistoihin tai -menetelmiin, mutta tarkasteluasetelma sen sijaan on kiinnitettävissä erilaisiin teoreettisiin ja tulkinnallisiin ratkaisuihin. Näiden ratkaisujen ja paikannusten käsittelemiseksi esittelen seuraavaksi tutkimuskysymykseni. Tutkimuskysymysten määrittämisen jälkeen kuvailen tutkielmani analyysiprosessin kulkua sekä keskeisimpiä eettisiä kysymyksiä.

3.1 Tutkimuskysymykset

Jotta voin tarkastella askeettis-minimalistista elämäntapaa ja köyhyyttä ilmiöinä toimintamahdollisuuksien viitekehyksessä sekä pohtia, millaisia näkökulmia tarkastelu voi antaa sosiaalityölle, olen jakanut tutkimustehtäväni seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

- 1) Miten eri toimintamahdollisuudet ilmenevät askeettis-minimalistisessa elämäntavassa ja köyhyydessä?
- 2) Millaisia näkökulmia askeettis-minimalistisen elämäntavan, köyhyyden ja toimintamahdollisuuksien välisen suhteen tarkastelu voi avata sosiaalityölle?

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni vastaamiseksi kartoitan askeettis-minimalistisen elämäntavan ja köyhyyden ulottuvuuksia luvussa 4. Tämän toteutan hyödyntämällä Martha Nussbaumin (2011; 2006) esittämää kymmenen keskeisen toimintamahdollisuuden luetteloa siten, että pohdin jokaisen toimintamahdollisuuden kohdalla, miten nämä voivat toteutua tai olla toteutumatta tarkastelemissani ilmiöissä. Kymmenen toimintamahdollisuuden luettelo toimii tarkastelemieni ilmiöiden jäsentäjänä, jolloin toimintamahdollisuudet muodostavat askeettis-minimalistisen elämäntavan ja köyhyyden hahmottamiselle tarvittavat kehykset. Luvussa 5.1 teen tarkastelusta tulkitsevaa yhteenvetoa.

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen vastataan tulkitsevan analyysin avulla ilmiöiden hahmottamiseksi, mutta toinen tutkimuskysymykseni puolestaan on enemmän johtopäätösten tekemistä. Luvussa 5.2 pohdin ensimmäisen tutkimuskysymyksen vastaukseen tukeutuen, millaisia näkökulmia askeettis-minimalistisen elämäntavan, köyhyyden ja toimintamahdollisuuksien välisestä suhteesta tekemäni tarkastelu voisi antaa sosiaalityölle ja sen ammatillisille käytännöille. Keskityn erityisesti askeettis-minimalistiseen elämäntapaan ja toimintamahdollisuuksiin, koska köyhyys on sosiaalityössä huomattavasti enemmän tutkittu aihepiiri. Köyhyyden mukanaolo on kuitenkin välttämättömyyksiä sekä askeettis-minimalistisen elämäntavan käsitteellistämiseksi että sosiaalityölle tarpeellisten näkökulmien löytämiseksi.

3.2 Analyysiprosessin kulku

Teoreettinen pro gradu -tutkielma on luonnollisesti toisenlainen kuin erilaisia tutkimusaineistoja ja niiden analyysimenetelmiä hyödyntävä tutkielma. Tämän vuoksi tutkielmaani ei ole rakennettu tutkielmissa tavanomaisen aikaisemman tutkimuksen sekä aineiston hankinnasta, kuvauksesta ja analyysista tehtävien johtopäätösten yhdistämisen varaan. Sen sijaan tutkielmani sekä tutkimuskysymyksiin vastaaminen on kauttaaltaan aikaisemman tutkimuksellisen ja filosofisen kirjallisuuden sekä niistä tekemieni tulkintojen välistä vuoropuhelua. Koska empiiristä aineistoa selkeine metodologisine analyysineen ei ole käytetty, näen perustelluksi kuvata hieman tarkemmin työskentelyprosessia, tutkimuskirjallisuuden valintaa sekä tekemieni tulkintojen taustalla olevaa ymmärrystäni.

Kokonaisuudessaan teoreettisen pro gradu -tutkielman laatiminen on ollut kehämäinen prosessi. Ensimmäisenä tutkimusideanani oli vertailevan aselman laatiminen askeettisen elämän ja köyhyydessä elämisen välillä sekä tutkimuskirjallisuutta että silloin tarkemmin määrittelemätöntä empiiristä aineistoa hyödyntäen. Havahduin melko pian siihen, että moisen tutkimustehtävän toteuttaminen olisi liian kunnianhimoinen suunnitelma pro gradu -tutkielman mittakaavalle. Päätin keskittyä askeettiseen elämäntapaan, johon silloin olin kytkenyt myös minimalismin käsitteen sekä aikomuksen journalistisen tutkimusaineiston käyttämisestä. Tämän aihepiirin ongelmaksi muodostui puolestaan se, ettei kytkös sosiaalityön olennaisiin kysymyksiin ollut tarpeeksi vahva: köyhyyden olisi siis oltava mukana kiinteämmin.

Ennen lopullista, tässä tutkielmassa kuvattua asetelmaa, olin päätenyt ratkaisuun, jossa tutkimustehtäväni oli muotoutunut kaksiosaiseksi. Näistä ensimmäisessä tavoitteenani oli hahmottaa askeettis-minimalistisesta elämäntavasta paikannettavia diskursseja diskurssi-analyysin ja aikaisemmin laaditun tutkimuskirjallisuuden avulla. Tutkimustehtävän toisessa osassa puolestaan aioin pohtia askeettis-minimalistista elämäntapaa koskevien diskurssien suhdetta köyhyyden kokemuksiin. Tämän aselman ongelmana oli kuitenkin epäsymmetrisyys, koska köyhyys olisi hahmottunut ainoastaan tutkimuskirjallisuuden perusteella ilman empiiristä aineistoa.

Viimeisellä maisteriseminaarikerralla eräs opiskelijoista esitti ajatuksen siitä, etten välttämättä tarvitsisi empiiristä aineistoa ollenkaan. Samoin pro gradu -tutkielmani

ohjaaja Maria Tapola-Haapala pohti teoreettisen pro gradun kirjoittamisen mahdollisuutta. Tämän ratkaisun valitsin, koska katsoin kokonaan teoreettisen tarkastelun antavan minulle enemmän mahdollisuuksia tasapainoisemman symmetrian rakentamiselle sekä pohdittavien ilmiöiden ja aiheiden laajemmalle läpikäymiselle. Lopputulos olikin eräänlainen paluu alkuun eli askeettis-minimalistisen elämäntavan ja köyhyyden vertailuun. Uutta kuitenkin oli mukaan tullut, myös sosiaalityölle olennainen hyvinvoinnin näkökulma. Asetelman yksinkertaistamiseksi jätin tässä vaiheessa diskurssin käsitteen pois. Vaikka paljon aikaa ja energiaa olisi säästynyt, jos olisin alun perin laatinut sosiaalityön pro gradu -tutkielmalle sopivan tarkasti rajatun aiheen, katson edellä kuvatun etsinnän, harhailun ja löytämisen matkan antaneen paljon sekä minulle että tutkielmalleni.

Tärkeimmäksi ymmärtämistä syventäväksi tekijäksi näen perehtymiseni aihepiirejä käsittelevään ja sivuavaan useasta lähteestä hankittuun filosofis-teoreettiseen kirjallisuuteen, missä piilee sekä lähdeaineistoni heikkous että vahvuus. Olen hakenut tarkastelemini ilmiöihin taustoitusta ja teoreettista pohjaa Helka-tietokannan² kokoelma-luettelosta sekä artikkelihauasta erilaisin hakusanoin (Liite 1) löytämistäni teoksista ja artikkeleista. Löytämäni tutkimuskirjallisuuden lähdeluetteloista olen puolestaan päässyt uusien lähdemateriaalien äärelle. Näin löydetyistä kirjallisuudesta olen valinnut keskeisiksi katsomani lähdeteokset sen perusteella, että ne kytkeytyvät tulkintani mukaan kiinteästi tarkastelemini teemoihin. Tiedonhakua myös määrittä kysymys siitä, onko tarkastelemastani aiheesta jo tehty tutkimusta, mitä ei kuitenkaan löytynyt. Esimerkiksi hakusanat *asceticism AND social work* eivät tuottaneet tulosta.

Vaikka käyttämälläni lähdeaineiston etsinnän menetelmällä on mahdollista koota monipuolista kirjallisuutta, kokoamisen tapa ei ole erityisen täsmällinen verrattuna systemaattisen artikkelihauan avulla tehtyyn kirjallisuuskatsaukseen. Toisaalta systemaattinen kirjallisuuskatsaus ei ole ollut tavoitteenani. Katson teoreettisen tarkastelun edellyttämän

² Helka-tietokannan (n.d) mukaan ”Helka on Helka-kirjastojen yhteinen kokoelmaluettelo ja lainausjärjestelmä. Helka-kirjastoja ovat Helsingin yliopiston kirjasto sekä Kotimaisten kielten keskuksen kirjasto, Museoviraston kirjasto, Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran kirjasto, Työväenliikkeen kirjasto ja Tuglas-seuran Baltia-kirjasto.” Artikkelihaualla puolestaan ”voi etsiä kansainvälisiin tieteellisiin kausijulkaisuihin sisältyviä ja muita artikkeleita, joita ei yksittäisen artikkelin tasolla suoraan kuvailla itse Helka-luetteloon (Helka n.d.).”

pohdinnan vaativan tietynlaista vapautta varsinkin silloin, kun käsiteltävien ilmiöiden asetelmaa keskinäisine suhteineen on tutkittu vähänlaisesti.

Tutkimuskirjallisuuden kokoaminen ei kuitenkaan ollut ennen tutkielman kirjoittamisen aloittamista suoritettu tehtävä, vaan olen uusia lähdeaineistoja etsinyt jatkuvasti kirjoittamisprosessin aikana. Uudet tutkimukset ja filosofiset tarkastelut ovat lisäksi muuttaneet ymmärrystäni ja lähestymistapojani tutkimiini ilmiöihin. Uudet näkökulmat ovat muuttaneet tutkimusasetelmaani useasti kirjoitusprosessin aikana, minkä vuoksi nykyiseen asetelmaan päätyminen on ollut monien sivupolkujen ja suunnanmuutosten lopputulos. Katson jokaisen asetelmamuutoksen olleen silti hyödyllinen, koska ne ovat jatkuvasti syventäneet ymmärrystäni. Prosessi ei kuitenkaan ole ollut erityisen systemaattinen, minkä vuoksi jokin rajatumpi tiedonhaun menetelmä olisi voinut olla hyödyllisempi.

Kirjallisuuden valintakriteerien lisäksi voidaan pohtia, millä perusteella päädyn esittämiini tulkintoihin tai johtopäätöksiin. Lopullista vastausta tähän kysymykseen on tietenkin mahdotonta antaa, koska tulkinnasta, keksimisen ja innovoinnin logiikasta, analysoinnista ja tieteenteosta on monenlaisia näkemyksiä realistisista faktoista aina täyteen tiedolliseen relativismiin ja tieteen mielivaltaisuuteen saakka (ks. esim. Kiikeri & Ylikoski 2004). Katson kuitenkin tekemieni tulkintojen pohjautuvan löyhästi hermeuttisen kehän periaatteeseen, jonka mukaan ymmärtäminen etenee kehämäisesti: esiymmärryksen kanssa lähestytään yksittäistä asiaa, minkä perusteella voidaan tehdä päätelmiä kokonaisuudesta, mikä puolestaan luo uuden esiymmärryksen aloittaen kehän alusta (ks. esim. Gadamer 2004, 10–40). Päätelmiä tehdessäni olen siis tarkastellut tulkintani kohdetta muiden tietolähteiden valossa, kuten aikaisempaa tutkimuskirjallisuutta hyödyntäen. Tulkintoja tehdessäni olen pohtinut päätelmän ja senhetkisen esiymmärryksen välistä suhdetta. Jos päätelmän ja esiymmärryksen välinen suhde on ollut harmoninen, olen katsonut tulkinnan olevan validi. Sen sijaan ristiriidan ilmetessä olen joko tarkistanut tulkintaani tai tuonut eksplisiittisesti esille sen ristiriitaisuuden muiden tiedonlähteiden ja tulkintojen kanssa.

3.3 Eettiset ja tutkimuseettiset kysymykset

Kun pohditaan tutkimusasetelmani eettistä kestävyyttä, näen tärkeimmäksi vastata seuraavaan mahdolliseen väärinkäsityksen uhkaan: jos tutkielmassani asketismin kaltainen elämäntapa näyttäytyy yksilölle ja kenties maailmalle hyödyllisenä ja merkityksellisenä toimintana, miksei köyhyyden kohdalla voisi ajatella olevan samoin? Jos materiaaliset resurssit eivät määritä hyvinvointia, eikö sosiaalityöntekijä voisi kehottaa pienituloisia asiakkaita vain tyytymään osaansa ja riemuitsemaan esimerkiksi vauraampia pienemmästä hiilijalanjäljestään? Eivätkö pienemmät tulonsiirrot olisi perusteltuja, koska ihmisen on mahdollista tulla niukemmilla resursseilla toimeen?

Tällaisia johtopäätöksiä ei tietenkään tule muodostaa tutkielmani perusteella, minkä uskon välittyvän pohdinnoissani, joissa asketismi, minimalismi ja köyhyys näyttäytyvät erilaisina ilmiöinä. Esimerkiksi asketismista paikannettavat merkityksellisyyden kokemukset eivät ole siirrettävissä köyhyyden maailmoihin. Sen sijaan merkityksellisyyden taustalla olevat tekijät voivat olla pohdinnan arvoisia köyhyyden kohdalla. Kun askeettis-minimalistista elämäntapaa ja köyhyyttä tarkastellaan ilmiöinä, on selvää, että elämäntapa ja erilaiset elämäntilanteet kytkeytyvät yhteen kysymyksessä siitä, millainen elämä on hyvää ja tavoiteltua tai millainen elämä on haitallista ja vältettävää. Katson näiden eri ilmiöiden antavan erilaisia vastauksia siihen, millaista hyvä elämä on – ja erilaisuus kaikessa kompleksisuudessaan on itsessään sosiaalityön tutkimusetiikan mukaista. Myös Pirkko-Liisa Rauhalan ja Elina Virokannaksen (2011, 252) mukaan sosiaalityön ”[k]orkealaatuinen tutkimusetiikka rohkaisee tiedonmuodostukseen, jossa moniäänisyys, ristiriitaiset intressit ja vapaustavoitteet voivat muodostua tiedon laatua nostavaksi seikaksi”. Näkemykseni mukaan eettisyys on paremmin toimimista ja täydellisempää kohti pyrkimistä siten, että samalla ollaan uskollisia todellisuuden rikkaudelle.

Olen tässä teoreettisessa tarkastelussa pyrkinyt mahdollisimman suureen avoimuuteen, joka on tutkielmalleni olennaisin tutkimuseettinen kysymys. Olen esimerkiksi tehnyt eri väitteet, johtopäätökset ja tulkinnat läpinäkyviksi muun muassa sanoilla ”nähdäkseni”, ”ymmärrykseni mukaan”, ”on tulkittavissa” ja ”tämän perusteella”. Tällöin lukijalle on selvää, että kyseessä on tulkinta, jonka onnistuneisuutta lukijan on mahdollista arvioida. Katson tulkintojen tekemisen avoimuuden olevan myös Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK 2009; 2012) ohjeiden mukaista, koska niissä painotetaan muun

muassa rehellisyyden ja tarkkuuden normien noudattamista sekä avoimuutta tiedonhankinnassa, tutkimuksessa ja menetelmien arvioinnissa. Sen sijaan esimerkiksi haastatteluja ja tutkittavia henkilöitä koskettavat eettiset ulottuvuudet, kuten tutkimuslupaprosessit tai tietosuojakysymykset, eivät luonnollisestikaan ole läsnä teoreettisessa pro gradu -tutkielmassani.

Avoimuuteen pyrkiminen ei kuitenkaan ole helppoa. Esimerkiksi kuvaillessani lähdekirjallisuuden etsintään liittyvää tiedonhakua minun olisi ollut helppo kertoa tiedonhaun olleen systemaattinen prosessi, mitä se ei kuitenkaan oikeasti ollut. Todennäköisesti olisin saanut melko samanlaisen lähdeaineiston niin systemaattisella asiasanahauulla kuin jo tosiasiallisesti tekemälläni epäsystemaattisella tiedonhaulla siinä vaiheessa, kun tarkoituksenani oli vielä tukeutua empiiriseen aineistoon. En kuitenkaan lähtenyt valheellisesti muuttamaan menneisyyttä väittämällä, että olisin olevinani valinnut systemaattisen asiasanahaun tai kirjallisuuskatsauksen tutkimukseni perustaksi, vaikka se tietysti olisi tuonut teoreettiselle tarkastelulle enemmän uskottavuutta.

Avoimuuden ja luotettavuuden vuoksi tutkimuksessa voi olla hyödyllistä ja jopa suotavaa kuvata tutkijan itsensä positiota suhteessa tutkimusaiheeseensa (Berger 2015, 219–222). Oman positioni selkeä paikantaminen on kuitenkin ollut minulle vaikeaa, koska tutkimusintressini on ennen kaikkea teoreettiseen kiinnostukseen perustuva. Kuten johdantoluvussa kerroin, pro gradu -tutkielmani aihe sai alkunsa ihmetyksestä ja sen ristiriidan pohtimisesta, miksi toiselle äärimmäinen niukkuus saattaa olla tavoiteltua ja toiselle puolestaan täysin ei-toivottua. Mitään mielenkiintoa ja uteliaisuutta erityisempää henkilökohtaista intressiä tutkimuksellani ei siis ole, vaikkakin toivon tutkimukseni olevan kiinnostava ja hyödynnettävissä sosiaalityössä.

Tämän ei-omakohtaisuuden vuoksi en näe tarpeelliseksi kuvailla sen enempää henkilöhistoriaani kuin esimerkiksi kulutustottumuksiani, koska en näe niillä olevan suurta merkitystä tutkimusprosessilleni. Koen käytetyn tutkimuskirjallisuuden kunnioittamisen sekä tutkimuksellisten valintojen, argumenttien ja päättelyketjujen avoimuuden olevan oman positioni selventämistä merkittävämpää. Tätä kunnioitusta ja avoimuutta olen pyrkinyt toteuttamaan parhaani mukaan pro gradu -tutkielmassani tekemälläni tekstini mahdollisimman läpinäkyväksi niin käytettyjen lähteiden kuin erilaisten tulkintojeni ja ratkaisujeni osalta.

4 Askeettis-minimalistisen elämäntavan ja köyhyyden ilmeneminen toimintamahdollisuuksien valossa

Tämä luku etenee siten, että käyn yksitellen läpi jokaisen Martha Nussbaumin kuvaamasta kymmenestä toimintamahdollisuudesta. On kuitenkin huomioitava, että kuten kunkin yksittäisen toimintamahdollisuuden toteutuminen on osin riippuvainen toisten toimintamahdollisuuksien aktualisoitumisesta (Nussbaum 2011), myös askeettis-minimalistista elämäntapaa ja köyhyyttä koskevien toimintamahdollisuuksien ilmenemisessä on päällekkäisyyksiä. Siksi tekstissäni on viittauksia aikaisemmin käsiteltyjen toimintamahdollisuuksien osioihin liiallisen toiston välttämiseksi.

Toimintamahdollisuuksien ulottuvuudet esitän kääntäminäni suorina lainauksina siten kuin Nussbaum on ne määrittänyt keskeisimmissä toimintamahdollisuuksien teoriaa filosofioivissa teoksissaan *Creating Capabilities* (2011) ja *Frontiers of Justice* (2006), minkä jälkeen pohdin lyhyesti, mitä kulloinkin käsiteltävä toimintamahdollisuus tarkoittaa. Pro gradu -tutkielmani rajaamiseksi en juurikaan lähde laajentamaan toimintamahdollisuuksia ja tekemiäni tulkintoja keskusteluun erilaisten filosofisten tai tutkimuksellisten avausten kanssa. Jokaisen toimintamahdollisuuden kuvauksen ja merkityksen avaamisen jälkeen pohdin tutkimuskirjallisuuden ja omien tulkintojeni valossa sitä, miten toimintamahdollisuudet aktualisoituvat tai rajoittuvat askeettis-minimalistisessa elämäntavassa ja köyhyydessä.

Tukeudun asketismia, minimalismia ja köyhyyttä käsitellessäni niiden erilaisia ulottuvuuksia kuvaaviin esimerkkeihin tutkielmani rajallisuuden vuoksi – en siis pyri antamaan aukotonta, kaiken kattavaa kuvausta. Koska erityisesti köyhyys näyttäytyy laajana, melko paljon tutkittuna ilmiönä, käytän köyhyyden erilaisia kokemuksissa näyttäytyviä ulottuvuuksia esimerkinomaisesti. Olen pyrkinyt valottamaan köyhyyden kirjoa hyödyntämällä esimerkkejä niin Suomesta kuin muualtakin maailmasta, mikä nähdäkseni kuvastaa parhaiten köyhyyden absoluuttisten ja suhteellisten ulottuvuuksien eroja. Samoin asketismin kohdalla hyödynnän myöhäisantiikin aikaisiakin esimerkkejä, koska katson niiden olevan olennainen osa moderniin asketismiin ja minimalismiin johtavaa jatkumoa. Lisäksi menneisyyden asketismia on tutkittu modernia asketismia ja minimalismia runsaammin, mikä mahdollistaa monimuotoisempien esimerkkien käyttämisen.

4.1 Elämä toimintamahdollisuutena

”Elämä (life). Mahdollisuus elää normaalipituinen ihmiselämä sen loppuun saakka; olla kuolematta ennenaikaisesti tai ennen kuin yksilön elämä on niin rajoitettua, ettei se ole elämisen arvoista.” (Nussbaum 2011, 33–34; 2006, 76–78.)

Nussbaumin toimintamahdollisuuksien luettelon ensimmäinen toimintamahdollisuus asettaa kaikessa laajuudessaan normatiivisen pyrkimyksen täysimittaiseen arvokkaaseen ihmiselämään. Toisaalta hän ei kuitenkaan esitä elämisen pakkoa: jos elämän reunaehdot ovat kestäättömät, ihmisellä on oltava mahdollisuus siitä vapautumiseen. Tulkintani mukaan elämä toimintamahdollisuutena painottaa yksilölle merkityksellisen ja täyden elämän ihannetta – mitäpä muuta arvokas elämä olisikaan?

Elämä toimintamahdollisuutena näyttää asettavan pääasiallisiksi reunaehdoiksi sen, että yksilön tulisi voida elää ilman ulkopuolisia vahingollisia vaikutuksia, kuten henkeen kohdistuvaa uhkaa. Pelkkä vapaus elämää uhkaavista tekijöistä ei kuitenkaan – kuten minkään toisenkaan toimintamahdollisuuden kohdalla – ole yksinään riittävää, vaan yksilöllä tulee olla tosiasiallisia mahdollisuuksia elämisen arvoisen elämän toteuttamiseen eli kykyjä, (sosiaalisen) ympäristön tarjoamaa tukea ja resursseja.

Kun asketismia ja minimalismia tarkastellaan elämän toimintamahdollisuuksien toteutumisen näkökulmasta, ensin on pohdittava asketismin ja minimalismin merkitystä ihmisen elämälle kokonaisuudessaan. Merkityksen löytämisessä näen hyödylliseksi Robert Thurmanin (1995) tekemän jäsenyyksen asketismista, jonka mukaan asketismi ymmärretään ihmisten tiedostetusti harjoittamaksi kehittäväksi toiminnaksi, jossa omia taipumuksia kontrolloidaan suhteellisten tai lopullisten päämäärien saavuttamiseksi. Tällöin yksilö vetäytyy joistakin aktiviteeteistaan ja taipumuksistaan saadakseen energiaa uusien tiedostetusti suunniteltujen ja itseä paremmaksi tekevien prosessien luomiseksi. Thurmanin mukaan askeettinen harjoitus vaatii itsereflektiivistä asennetta omien toimintojen hallitsemiseksi, kykyä kuvitella kokonaisempaa tietoisuutta ja tehokkaampaa toimintaa sekä antaumusta niihin pyrkimiseksi. (Thurman 1995, 108–109.)

Thurmanin (1995) hahmotuksessa asketismista on erotettavissa suhteellisten ja perimmäisten päämäärien ulottuvuudet. Suhteellisessa (*relative*) asketismissa askeesi toimii

osin välineellisten päämäärien saavuttamisen välineenä, jolloin sillä tavoitellaan vaurautta, menestystä, voittoa, nautintoa tai moraalisuutta. Tavoitteet voivat olla maallisia, kuten kilpailujen voittamista, yhteiskunnallisen aseman nostamista tai nautintojen maksimointia, tai spirituaalisia, kuten henkisten ansioiden kerryttämistä sekä puhtauden tunteen tai muun spirituaaliseksi koetun tunnetilan lisäämistä. Perimmäisessä (*ultimate*) asketismissa puolestaan käytetään kaikista kurinalaisimpia tekniikoita perimmäisten päämäärien saavuttamiseksi: maallisessa perimmäisessä asketismissa tavoitteena voi olla esimerkiksi pysyvän rauhan tai ilon mielentilan saavuttaminen, spirituaalisessa puolestaan jumalaan tai absoluuttiin sulautuminen tai buddhatilan oivaltaminen. (Thurman 1995, 109.)

Ankarimmillaan asketismi kuitenkin merkitsee mortifikaatiota eli kehon ja sen tarpeiden täydellistä kuolettamista, mikä voi tapahtua ankaran paaston, seksuaalisen pidättäytymisen, sosiaalisen eristäytymisen ja itsekidutuksen kautta. Esimerkiksi kristinuskon historiasta löydettävissä käytännöissä joidenkin yksilöiden tavoitteena on ollut täydellinen maailmalle kuoleminen – ja näin samalla sen vastakohtaksi katsotulle Jumalalle avautuminen. (Ks. esim. Ware 1995, 3–11.)

Elämän toimintamahdollisuuden toteutuminen Nussbaumin ymmärtämällä tavalla asettaa asketismin kiehtovaan positioon. Jos vaatimuksena on elämän toteutuminen normaali-pituusena ja ihmisen arvolle soveliaana, äärimmäisestä asketismista paikannettavat lihan kuolettamisen keinot näyttävät estävän elämää. Toisaalta mortifikaation harjoittaja todennäköisesti käsittää maallisen elämän olevan jotakin toisarvoista ja väliaikaista esimerkiksi valaistumiseen tai taivaalliseen elämään verrattuna, jolloin askeetikon voidaan tulkita pyrkivän nimenomaan elämän toimintamahdollisuuden maksimaaliseen aktualisoimiseen. Sekulaarista näkökulmasta omaan kuolemaan johtavat harjoitteet näyttäytyvät elämän toimintamahdollisuudelle tuhoisilta. Toisaalta tästä ristiriidasta on tulkintani mukaan löydettävissä toimintamahdollisuuksien teorian vahvuus, koska se tunnustaa toisille yksilöille eri toimintamahdollisuuksien olevan toisia merkityksellisempiä (ks. Nussbaum 2011 17–45; Sen 1993, 42–45). Voisivatko esimerkiksi aistien, mielikuvituksen ja tunteiden sekä käytännöllisen järjen käyttämisen toimintamahdollisuudet olla äärimmäisessä asketismissa elämän toimintamahdollisuutta merkityksellisempiä?

Näkemykseni mukaan Miriam Meissnerin (2019) tekemä jäsenitys minimalismista paikannettavista narratiiveista on hyödyllinen kyseisen elämäntavan ja sen merkitysten ymmärtämiseksi. Meissner analysoi vuoden 2008 finanssikriisin jälkeen voimistuneita minimalistisen elämäntavan narratiiveja, joita on löydettävissä erilaisista self-help -oppaista, tv-dokumenteista, aikakauslehdistä sekä teksti- ja videoblogeista. Teoreettisessa jäsennyksessään hän hyödyntää vaihtoehtoisen hedonismin (*alternative hedonism*) käsitettä ymmärtäen minimalistisen elämäntavan olevan itsessään kapitalistisen elämäntavan ilmentymä; eihän se varsinaisesti irtisanoudu kapitalistisesta järjestelmästä. Minimalististen elämäntapojen narratiivien yhdistävänä tekijänä toimii maksimaalisen kulutuksen ja liiallisen, turhaksi koetun työmäärän vastustaminen, yksinkertaistamisen ja joutenolon etiikan puolesta puhuminen sekä täysiaikaisesta työnteosta ja kiireestä luopuminen. Elämässä olennaiseen keskittymisen keinoiksi minimalistisissa narratiiveissa esitetään tavaramäärän karsimista kodista, tavaroiden järjestämistä yksinkertaisen estetiikan mukaisesti sekä sosiaalisten suhteiden, työelämän ja yhteydenpidon selektiivisyyttä. Kaiken kaikkiaan minimalistisessa asenteessa keskiössä on yksilöllisen elämäntavan ekonomisointi. Kaikkeen ei ole mahdollista panostaa, minkä vuoksi ihmisen on valittava, millaisiin toimiin tai asioihin hänen on keskityttävä. (Meissner 2019, 185–187.)

Minimalistisen elämäntavan voidaan tulkita merkitsevän sen ideologisessa kehyksessä eräänlaista ”täysillä elämistä”. Sen sijaan, että ihminen käyttäisi kallisarvoista aikaansa ja energiaansa kuormittaviin, elämänlaatua heikentäviin asioihin, tämä pyrkii tekemiensä valintojen avulla maksimoimaan koettua hyvää minimoimalla kaikkea ikäväksi koettua. Minimalismi näyttää näin olevan individualistisen hyvinvoinnin tavoittelua. Tosin Meissnerin analyysin perusteella minimalistinen aito eläminen samaistuu hieman yllättäen kuluttamiseen, vaikka esimerkiksi tavarat vaihtuvat kokemusten keräämiseen.

Tulkintani mukaan minimalistinen elämäntapa näyttää ilmentävän elämän toimintamahdollisuuden toteutumista, koska siinä tavoitteena on löytää itselle sopivat ratkaisut oman elämän hyvinvoinnin edistämiseksi – ja näin todennäköisesti tarjota mahdollisuus elämän täysimääräiselle toteutumiselle. Lisäksi minimalistista elämäntapaa noudattavat tai sen puolesta puhuvat yksilöt vaikuttavat suurelta osin lukeutuvan jo valmiiksi hyvinvoivaan yhteiskuntaluokkaan (ks. Meissner 2019, 189–199), joilla on köyhiä enemmän valinnanmahdollisuuksia.

Kun köyhyyttä tarkastellaan elämän toimintamahdollisuuden näkökulmasta, jo tilastollisella tasolla köyhyyden, epävakaiden olosuhteiden ja ennenaikaisen kuoleman välillä näyttää olevan keskinäistä yhteyttä. Pienituloisilla on hyvätulaisia enemmän sairauksia, epäterveellisiä elämäntapoja, yksinäisyyttä ja muita kielteisesti elämänlaatuun sekä elinajanodotteeseen vaikuttavia tekijöitä. Tilastollisesti he siis kuolevat hyvätulaisia aikaisemmin. (Ks. esim. Murto 2009, 119–135; Wilkinson & Pickett 2011, 93–108.) Kaikista köyhimmät myös ovat enemmän luonnonkatastrofien, kuten tulvien ja kuivuusaaltojen armoilla, mitkä itsestään selvästi lisäävät ennenaikaisen kuoleman riskiä katastrofien johtaessa kunnollisten asuinolojen, ruoan ja lääkkeiden puutteeseen (ks. Dominelli 2012, 1–5).

Äärimmäisenä köyhyyden muotona on mahdollista pitää nälkiintymistä tai nälkäkuolemaa. Amartya Senin (1981) mukaan on kuitenkin muistettava, että vaikka nälänhätä merkitsee yksilöiden kuolemista nälkiintymisestä johtuvista syistä, nälkäkuolemat eivät välttämättä ole osoitus nälänhädästä. Runsauden yhteiskunnassakin vauraus saattaa olla niin epätasa-arvoisesti jakautunut, että toiset kuolevat nälkään. Samoin jotkut voivat tietoisesti nälkiinnyttää itsensä ruoan saatavuudesta huolimatta. Jos yksilö nälkiintyy kuoliaaksi ilman yhteiskuntaa koskettavaa nälänhätää tai omaa valintaa, kuolema on lähes poikkeuksetta osoitus köyhyydestä. Näissä yhteiskunnissa varallisuus ja siihen yhdistyvät ruoansaantiresurssit ovat jakautuneet epätasaisesti, jolloin heikko-osaisimmat saattavat jäädä ilman. (Sen 1981, 39–44.) Senin voidaan tulkita näkevän nälänhädästä johtumattomat nälkiintymiset esimerkkinä sosiaalisesta epäoikeudenmukaisuudesta.

Kun pohditaan suhteellista köyhyyttä, elämän toimintamahdollisuuden heikentyminen näyttää tapahtuvan välillisesti. Esimerkiksi Ilkka Haapola, Antti Karisto ja Marjaana Seppänen (2012) ovat tutkineet ikääntyvien köyhyyden ja hyvinvoinnin välisiä kytköksiä. Heidän mukaansa köyhyys vaikuttaa indikoivan keskimääräistä heikompaa hyvinvointia ikääntyneen eri elämänalueilla – toisin sanoen pienituloisilla on todennäköisempää, että terveydentila, harrastus- ja vapaa-aikamahdollisuudet sekä kokemus omista vaikutusmahdollisuuksista ovat alentuneet. (Haapola ym. 2012, 275–278, 286–297.) Tällöin suhteellinen köyhyys ei kuitenkaan suoranaisesti johda elämän toimintamahdollisuuden heikkenemiseen.

Tulkitsen absoluuttisen köyhyyden merkitsevän elämän toimintamahdollisuuden suoraa heikkenemistä. Jos yksilön elämä käy kestäättömäksi ja päättyy ennen aikojaan ruoan ja suojan puuttumisen vuoksi, elämän toimintamahdollisuus on selkeästi alentunut. Sen sijaan suhteellisen köyhyyden kytkökset eivät ole niin selväpiirteisiä toimintamahdollisuuden aktualisoitumiselle. Pelkän pienituloisuuden yksinään ei pitäisi johtaa ennenaikaiseen kuolemaan esimerkiksi Suomen hyvinvointiyhteiskunnallisissa olosuhteissa, vaikka köyhyydellä muutoin olisikin kielteisiä kytköksiä hyvinvoinnin toteutumiselle ja näin välillisesti muun muassa elinajanodotteeseen.

4.2 Ruumiillinen terveys toimintamahdollisuutena

”Ruumiillinen terveys (bodily health). Mahdollisuus hyvään terveydentilaan (seksuaali- ja lisääntymisterveys mukaan lukien); olla asianmukaisesti virkistäytynyt; tarpeellisen suojan saaminen.” (Nussbaum 2011, 33–34; 2006, 76–78.)

Ruumiillisen terveyden toimintamahdollisuudella Nussbaum nähdäkseni viittaa kokonaisvaltaisen terveyden ja kehollisen hyvinvoinnin toteutumiseen. Tämä ilmenee paitsi hyvänä terveydentilana myös siten, että yksilöllä tulisi olla mahdollisuus terveytensä *kokemiseen*, mikä ei tietenkään voi tapahtua, jos hän on uupunut tai vailla tarpeellista suojaa esimerkiksi luonnonolosuhteita vastaan.

Kuten asketismin etymologinen juuri *askesis* paljastaa, länsimaisen asketismin historiallisena kehtona voidaan pitää antiikin Kreikkaa. Tällöin askeesin (eli kirjaimellisesti fyysisen harjoituksen) tehtävänä ei ollut väheksyä tai kurittaa kehoa vaan tehdä se paremmaksi kontrolloimalla ja säännöstelemällä siihen liittyviä toimintoja, kuten syömistä tai sukupuolista käyttäytymistä. Olennaista oli vahvan kehollisuuden ja mielen kehittäminen, joka tuolloin kuului ainoastaan vapaille miehille, ei naisille tai orjille. Asketismin kuvasto oli vahvan maskuliinista eli miehisyyden ja siihen liitettyjen hyveiden (urheus, mieskunto, vahvuus ja tietämys) kehittämistä, mitkä kaikki osaltaan olivat olennaisia tekijöitä vahvan poliittisen elämän edistämisessä. (Peeters ym. 2011, 3–4.) Kuten Foucault (1998) tulkitsee *Seksuaalisuuden historiassaan*, itsensä hallitsemalla ja nautintoja säännöstelemällä oli mahdollista maksimoida tulevia nautintoja sekä kehon ja mielen vahvuuksia.

Tyypiesimerkkinä kristillisestä askeetikosta mainitaan usein Pyhä Antonius, jonka kerrotaan eläneen vuosina 231–356. Legendan mukaan Antonius luopui omaisuudestaan ja siirtyi autiomaahan harjoittamaan äärimmäistä asketismia; hän jopa sulkeutui vuosikymmeniksi raunioihin kieltäytyen näkemästä ketään ihmistä ja kestämään demoneiden koettelemukset. Kun Antonius ilmaantui raunioista, hän ei ollut kertomusten mukaan vanhentunut päivääkään vaan oli terveyden perikuva. Antonius keräsi ympärilleen seuraajien joukon, joka pyrki noudattamaan askeetikon tarjoamaa esimerkkiä ankarasta paastosta, hiljaisuudesta, sukupuolisesta pidättäytyväisyydestä ja kaikinpuolisesta mortifikaatiosta eli lihan kuolettamisesta. (Ware 1995, 3–11.)

Vaikkei legendan Pyhä Antonius todennäköisesti varsinaisesti terveytensä edistämiseen tähdännytkään, antiikin Kreikan asketismin voidaan tulkita pyrkineen nimenomaan hyvän olon ja kyvykkyyden maksimointiin. Kohtuullisuudella ja itsensä hallitsemisella vapaan miehen oli mahdollista edistää mieskuntoisuuttaan eli fyysistä kestävyyyttään ja terveyttään, nautintoaan sekä poliittista kyvykkyyttään (Peeters ym. 2011, 3–6). Terveyden edistämisen voidaan näin tulkita olleen läsnä antiikin Kreikan askeettisissa harjoitteissa. Kristinuskon myötä terveydentila ei kuitenkaan enää ollut kovinkaan merkityksellistä, koska maallisen elämän katsottiin joka tapauksessa olevan väliaikaista (Peeters ym. 2011, 4–6).

Keholliseen terveyteen pyrkiminen ilmenee monissa modernin asketismin harjoitteiden muodoissa, joista yhtenä esimerkkinä voidaan pitää fitness-orientoinutta ajattelua ja elämäntapaa. Jennifer Maguiren (2008) mukaan 1960-luvun loppupuolella syntyneessä fitness-kulttuurissa korostetaan yksilöä ohjaavan tavoitteellisuuden merkitystä. Atleettinen, terve ja esteettinen keho on saavutettavissa fyysisen harjoittelun, kurinalaisen ruokavalion sekä toisten ja itsensä kanssa kilpailemisen kautta; ihmisen tavoitteena on muuttaa kehonsa mahdollisimman edustavaksi. (Maguire 2008, 22–61.) Toisaalta esimerkiksi bodyfitness-urheilussa kehoa treenataan äärimmilleen. Naisten kohdalla se voi merkitä terveyttä uhkaavan alhaista kehon rasvapitoisuuden määrää, koska kilpailulajissa heidän tulee olla yhtä aikaa lihaksikkaita äärimmäisen alhaisella rasvaprosentilla mutta samanaikaisesti naiselliseksi mielletyn sopusuhtaisia. Bodyfitnessissä naisen kauneutta määrittävät osin maskuliinisen estetiikan ihanteet. (Puuronen 2007, 230–234.)

Fitnessissä on mahdollista havaita askeettisen ajattelun ja toiminnan mukaisia käytäntöjä ihmisen pyrkiessä itsekontrollon avulla saavuttamaan jotakin suurempaa eli tässä

tapauksessa ideaalisempaa kehoa. Kuten Julia Twigg (2011) argumentoi, asketismin voidaan tulkita olevan osa modernin projektin mukaisen ihmisen ydintä. Hänen mukaansa askeettisia elementtejä on paikannettavissa erityisesti syömiseen liittyvistä käytännöistä, kuten laihduttamisesta, ruokavalioiden merkityksestä ja kasvissyönnin painoarvon lisääntymisestä, sekä kehollisen puhtauden vaalimisesta ja siihen kytkeytyvistä vanhenemisen ja sairastumisen hallinnan keinoista. Näitä ilmiöiden kohteita yhdistää kehollisuus, joka Twiggin mukaan on asketismin ydintekijöitä, vaikka askeettisen harjoituksen tavoitteet liittyisivätkin intellektuaalisiin tai asuinympäristöllisiin pyrkimyksiin. Erityisesti modernin asketismin muodoissa pääteemana on kehon kurissa pitäminen (*disciplining the body*) sekä järjestyksen, erottautumisen ja hillitsemisen elementtien tuominen epäselvään kaoottiseen maailmaan. Osaltaan modernia asketismia määrittää aikaisemman sielullis-jumalallisen työn intention vaihtuminen kehon kanssa työskentelemiseen. Jumalallisen miellyttämisen sijaan keskitytään ruumiin luomisen ja muokkaamisen käytäntöihin harjoittelun, ruokavalion ja muun kehotyöskentelyn kautta. Tällöin kontrolloimalla kehoa kontrolloidaan itseä ja sitä kautta luodaan merkityksiä omalle positiolle maailmassa. (Twigg 2011, 227–228, 237–241.)

Esimerkiksi naisen kehonkuvan ideaalissa on Twiggin (2011) mukaan havaittavissa muutoksia: aikaisempien vuosisatojen kurvikkuuden ihanteet ovat vaihtuneet hoikkuuteen ja jopa tietynlaiseen maskuliinisuuteen, mikä luonnollisesti edellyttää useimmiten kurinalaisia käytäntöjä tottelemattoman kehon pakottamiseksi tavoiteltuun muotoonsa. Ihanteellisen kehon tavoittelu on kuitenkin ristiriidassa sen lihavuusepidemian kanssa, joka koettelee niitä maita, joissa on omaksuttu länsimaiset ruokailu- ja elintavat. Tämän osasyynä voidaan pitää arjen hektisyyttä, helppojen ja epäterveellisten välipalojen saatavuutta sekä liikunnan puutetta eli ruoan ja fyysisen aktiivisuuden kulttuurien muutosta. Twigg tulkitsee ylipainoa edistävän ympäristön siirtäneen painavan vastuun yksilölle itselleen, joka ”on kasvavissa määrin velvoitettu harjoittamaan tietoista kontrollia syömisestään ja korvaamaan sisäisellä hillinnällään jotakin, joka aikaisemmin on ollut ulkoisesti järjestäytynyt aktiviteettien ja syömisen, sosiaalisten normien tai yksinkertaisesti niukkuuden kautta”. Osaltaan tämä on johtanut siihen, että ideaalin kehonsa tavoittelemiseksi yksilöiden tulee soveltaa elämässään askeettisesta traditiosta löydettäviä toimintoja, kuten tietoista pidättäytyväisyyttä sekä omien tarpeidensa ja halujensa kieltämistä. Vaikka syömishäiriöt, kuten anoreksia

nervosa tai bulimia, ovat monisyisiä psyykkisiä sairauksia psykopatologisine ja ympäristöllisine tekijöineen, voidaan kuitenkin kysyä, onko tämä – myös miehiä koskettava – sairaus ja oirehdinta osaltaan uudenlaisen itsekontrollin ja kehon hallinnan ideaalin ääri-ilmentymä. (Twigg 2011, 228–230.)

Modernin asketismin mukaista kehon hallintaa ja kenties saavuttamattomaan koettuun ideaaliin piiskaamista on mahdollista nähdä anorektisessa sairauden tuomassa käyttäytymisessä. Anne Puuronen (2009) tarkastelee anoreksiaa uskontoon verrattavana orientoitumisjärjestelmänä, koska sairauteen kuuluvissa pakkokäytös- ja pakkoajattelun malleissa on samankaltaisuuksia kuin uskontojen rituaalisilla käytännöillä, kuten juutalaisten kosher-säännöksillä. Anorektisessa ajattelussa elämää hallitsevat säännöt ja rajoitukset sallituista toimimisen muodoista. Oikein tekemisen pakko ja jatkuva kilvoittelu ovat toiminnan keskiössä: anorektikko yrittää ylittää itsensä jakamalla ruoat ja teot sallittuihin ja ei-sallittuihin. Puuronen tulkitsee anoreksian ilmenevän yksilölle uskonnollisen kääntymyksen tapaisena toiminnan kehyksenä, joka antaa elämälle uuden, joskin vahingollisen tarkoituksen. (Puuronen 2009, 355–367, 370–371.)

Askeettis-minimalistisen elämäntavan merkitykset ovat ristiriitaiset ruumiillisen terveyden toimintamahdollisuuden toteutumiselle. Tulkintani mukaan ankara asketismi johtanee todennäköisesti terveydentilan heikkenemiseen. Samoin se rajoittaa ihmisen mahdollisuuksia seksuaaliseen tyydytykseen, joka selibaatissa on itsestään selvästi pois-suljettuna. Ankaran asketismin moderneina esimerkkeinä voidaan pitää äärimmäisen bodyfitnessin ja ehkä myös anorektisen käyttäytymisen kaltaista toimintaa. Ankarimmillaan asketismin voidaan tulkita vaikuttavan tuhoisasti ihmisen terveyden toimintamahdollisuuden toteutumiseen. Toisaalta lievemmat asketismin ja minimalistisen elämäntavan muodot terveen kehon ja puhtauden tunteen tavoittelussa ovat mahdollisia ruumiillisen terveyden toimintamahdollisuuden edistäjiä tänä aikana, jolloin ylipaino liitännäissairauksineen on merkittävä kansanterveydellinen ongelma (ks. esim. Twigg 2011, 28). Minimalistinen orientaatio nähdäkseni edustaa melko vahvasti ruumiillisen terveyden toimintamahdollisuuden toteuttamista ainakin silloin, kun yksilön tavoitteena on karsia velvoitteita esimerkiksi terveellisimpiin elämäntapoihin ja harjoitteisiin pyrkiessä (ks. Hausen 2018, 2–5).

Michaela Benzevalin ym. (2000) mukaan tulotason ja terveyden välinen yhteys on tilastollisesti totta: köyhien terveydentila on varakkaampia heikompi. Korrelaatiota voidaan

selittää sillä, että 1) köyhyys aiheuttaa heikentynyttä terveyttä välillisesti puutteellisten asuinolojen, kohonneen stressitason ja sosiaalisen alemmuudentunteen vuoksi; tai 2) heikko terveys aiheuttaa köyhyyttä asettamalla yksilöt sivuun työmahdollisuuksista; tai 3) sekä tulotaso että terveyttä määrittävät samat olosuhteet ja piirteet siten, että niin hyvää kuin huono-osaisuuttakin kertyy kumulatiivisesti. Benzevalin ym. näkemyksen mukaan kaikki kolme selitysmahdollisuutta todennäköisesti pitävät paikkansa, joskus jopa saman yksilön kohdalla tämän eri elämänvaiheissa. (Benzeval ym. 2000, 78–79.)

Köyhyyden ja sairastamisen välinen kehä näyttäytyy ongelmallisena. Tuuli Hirvilammin ja Satu Mäen (2013) tutkimuksessa pienituloisemmat kokevat sairauksien aiheuttavan ylimääräisiä kuluja ja samalla estävän poispääsyä tilanteesta. Jos rahat ovat loppu, osa pienituloisista tinkii terveydenhoidostaan ja hyvinvoinnistaan lääkkeidensaannin, ravitsemuksen ja terveystalvelujen osalta. Kuitenkin sairauden kokemuksestaan huolimatta heidät saatetaan määritellä työkykyisiksi, vaikkeivat he tosiasiallisesti selviytyisikään täysipäiväisestä työelämästä. (Hirvilammi & Mäki 2013, 127–128.)

Kaiken kaikkiaan pienituloisuuden ja sairastavuuden välillä on melko yksiselitteinen tilastollinen yhteys, joka näyttäytyy suurempana psyykkisten ja somaattisten sairauksien määränä sekä lyhyempänä elinajanodotteena (ks. esim. Wilkinsson & Pickett 2011, 83–112). Kaiken kaikkiaan taloudellisen niukkuuden on todettu ainakin tilastollisella tasolla alentavan hyvinvointia. Hyvinvoivimmat yksilöt usein löytyvät hyvätuloisten joukosta, mikä taloudellisen liikkumavaran lisäksi selittyy sillä, että heidän on mahdollista huolehtia paremmin terveydestään ja kulttuurisesta pääomastaan. Heillä siis on toisin sanoen enemmän resursseja erilaisille tavoitelluille toiminnoille. Toisaalta kun tulotaso on tarpeeksi korkealla, koettu hyvinvointi ei enää nouse. (Raijas 2011, 243–250.)

Vaikka hyvätuloisetkin voivat päätyä asunnottomiksi, yleensä työttömyys ja ylivelkaantuminen yhdistettyinä mielenterveys- ja päihdeongelmiin lisäävät asunnottomaksi joutumisen riskejä. Suomessa todella ilman kotia tai majapaikkaa olevat asunnottomat ovat kirjaimellisesti taivasalla ja rappukäytävissä yöpyviä ihmisiä. Tällaisen elämän nähdään olevan täysin niin sanotun tavanomaisen arjen – ja jopa yhteiskunnan – ulkopuolella. Toisinaan asunnon saaminenkaan ei auta, vaan yksilön toiminnot ja olosuhteet voivat johtaa asunnottomuuden pikaiseen uusiutumiseen. (Juurinen & Virtanen-Olejniczak 2008, 145–148.) Asunnottomuuden voidaan tulkita ilmaisevan ruumiillisen terveyden

toimintamahdollisuuden heikkenemistä yksilön jäädessä ilman tarpeellista suojaa luonnonolosuhteita vastaan.

Tavanomaisten yhteiskunnallisten normien ulkopuolella oleminen näyttää yhdistävän näitä asunnottomuuden ja pitkälle viedyn askeettisen harjoituksen ulottuvuuksia; onhan eri uskontomuotojen asketismissa ollut tendenssejä muiden ihmisyyhteisöjen ulkopuolelle, kuten autiomaahan tai kiertelevään elämään vetäytymiseen (Ware 1995; Smart 2005). Toisaalta askeettisissa narratiiveissa kysymyksessä on ennen kaikkea oma valinta, jolloin ihminen päättää luopua kodistaan, perheestään ja omaisuudestaan saavuttaakseen jotain tärkeämmäksi kokemaansa, kuten esimerkiksi Gautama Buddhan tai Antoniuksen tarinat osoittavat (ks. esim. Olson 2015; Ware 1995). Sen sijaan yksilön voidaan nähdäkseni tulkita ”joutuvan”, ”ajautuvan” tai ”päätyvän” asunnottomaksi.

Erilaisilla köyhyiden ilmenemismuodoilla näyttää olevan yhteyksiä ruumiillisen terveyden toimintamahdollisuuden heikkenemiseen. Vaikkei esimerkiksi pienituloisuus välttämättä merkitsekään suoranaista terveyden heikkenemistä, tilastollisella tasolla köyhyys ja sairastavuus kulkevat käsikkäin. Toisaalta köyhyys saattaa estää sairauksien hoitamista, mikä selkeästi heikentää ruumiillisen terveyden toimintamahdollisuutta. Jos lisäksi huomioidaan psyykkisen terveyden ulottuvuus, kokemus köyhyydestä jatkuvana kamppailuna, vaihtoehtottomuutena ja näköalattomuutena vaikuttaa mielenterveyteen negatiivisesti (ks. esim. Hirvilampi & Mäki 2013, 127–129) – ja on samalla esimerkki terveyden toimintamahdollisuuden heikentymisestä.

4.3 Ruumiillinen koskemattomuus toimintamahdollisuutena

”Ruumiillinen koskemattomuus (bodily integrity). Mahdollisuus vapaaseen paikasta toiseen liikkumiseen; turvaan väkivaltaa vastaan, mukaan lukien seksuaalista ja lähisuhdeväkivaltaa; mahdollisuus seksuaalisen tyydyttymisen tilaisuuksiin ja valinnanvapauteen lisääntymisen suhteen.” (Nussbaum 2011, 33–34; 2006, 76–78.)

Tulkintani mukaan Nussbaumin kuvaama ruumiillisen koskemattomuuden toimintamahdollisuus kuvastaa ihmisen kehollisen itsemääräämisen ja koskemattomuuden merkitystä hyvinvoinnin toteutumiselle. Yksilön tulisi olla vapaa erilaisista väkivallan muotojen alaisuudesta, mutta hänellä olisi myös oltava mahdollisuus oman seksuaalisuutensa ja sukupuolisuutensa toteuttamiseen kaikkine niihin liittyvine valintoineen.

Asketismin luonne erityisesti kristinuskon ensimmäisinä vuosisatoina asettaa mielenkiintoisen kysymyksen ruumiillisen koskemattomuuden toimintamahdollisuuden toteutumisesta. Jos aikaisemmin antiikin Kreikassa askeesi merkitsi paljolti itseään kontrolloimalla tapahtuvaa kehollisuuden vahvistamista, niin kristinuskon myötä asketismi muuntautui lihallisuuden kurittamiseksi (Peeters ym. 2011, 4). Ruuasta, sukupuolisuudesta, vaatetuksesta ja peseytymisestä pidättäytymällä oli mahdollista kuolettaa syntiseksi miellettyä kehoa. Eristäytymällä sosiaalisista kontakteista ja luopumalla omaisuudesta puolestaan edistettiin maailmallisuudesta vapautumista, jolloin kärsimykset tässä maailmassa edistivät autuutta seuraavassa. (Peeters ym. 2011, 4–5; Clark 1995, 37–39.)

Askeettisen elämän valitseminen saattoi kristillisen myöhäisantiikin aikaan olla naiselle yksi harvoista keinoista päästä irti omaan sukupuoleen kohdistuvista sosiaalisista rajoituksista ja miehen holhousvallasta. Ankaraan paastoon, köyhyyteen ja lihansa kuolettamiseen sitoutunut nainen pystyi toisinaan jopa toimimaan hengellisenä neuvonantajana, jonka sanoja tultiin kuulemaan matkojenkin päästä. Toisaalta tällaisia naisia todennäköisesti ajateltiin enemmän pyhinä, Jumalalle omistautuneina henkilöinä kuin naisina, jopa eräänlaisina sukupuoleettomina ”miehinä”. Käytännössä naisen oli peitettävä naisellisuutensa, jonka tuolloin tulkittiin merkitsevän pääasiassa heikkoutta ja miehiä vahvempaa taipumusta sukupuolisen halun ja viekoittelun syntiin. Naiseuden poisverhoaminen tapahtui edellä mainitulla paastolla mutta myös peseytymättömyydellä, likaisella ja karkealla vaatetuksella, luonnonolosuhteille alistumalla sekä kasvot ja hiukset hunnuttamalla. Ollakseen sosiaalisesti hyväksytty naispuolisen askeetikon tuli siis olla ulkoiselta olemukseltaan mahdollisimman luotaantyöntävä. (Clark 1995, 37–39.)

Gillian Clark (1995, 43) esittää erääksi tulkinnaksi naisen askeettiseen harjoitukseen päätymissen syistä seuraavan mietteen: ”jos eletään kulttuurissa, joka ei tarjoa naisille muita roolimalleja kuin hyveellisen vaimon tai viettelijättären, ei ole yllättävää, että naisellinen identiteetti torjutaan ja tavoitellaan sankarin identiteettiä”. Nähdäkseni askeettisen elämäntavan valinta saattoi merkitä ruumiillisen koskemattomuuden toimintamahdollisuuden vahvistumista, koska naispuolinen askeetikko sai vapauden hallita itseään ja omaa kehoaan ilman, että olisi ollut esimerkiksi miehensä tai isänsä päätävävallan alaisuudessa. Toisaalta kehollisen koskemattomuuden ja itsemääräämisen vapaus merkitsi oman kehollisuuden ja seksuaalisuuden poissulkemista, mitkä nekin kuuluvat Nussbaumin (2011) mukaan ruumiillisen koskemattomuuden toimintamahdollisuuteen –

onhan toimintamahdollisuus nimenomaan *mahdollisuus*, ei *pakko*, mikä merkitsee ihmisen vapautta valita, toteuttaako hän sitä vai ei.

Mahdollisuus omaa itseä ja kehoa koskettavien valintojen tekemiseen on tulkintani mukaan voimakkaasti läsnä minimalistisen elämäntavan eetoksessa, koska – kuten jo aikaisemmin on tullut ilmi – siinä korostuu yksilön hyvinvoinnin edistäminen. Minimalistisen elämäntavan narratiiveissa painotetaan usein turhien asioiden ja ihmissuhteiden karsimista, jotta ihmiselle jää enemmän aikaa itsensä toteuttamiselle (Meissner 2019, 187–194; Hausen 2018, 4–5). Voisivatko esimerkiksi tavaramäärän pienentäminen ja työmäärän vähentäminen olla välineitä ruumiillisen koskemattomuuden eli kehon vapaaksi tekemisen edistämiseen, jos ihmisen on mahdollista silloin helpommin matkustaa tai muuttaa?

Sen sijaan maailmanlaajuisella tasolla köyhyys johtaa liian usein kehollisen itsemääräämisoikeuden vähenemiseen. Kuten Catharine MacKinnon (2011) kuvaa, köyhyys, puutteelliset elinolosuhteet sekä koulutus- ja työmahdollisuuksien puute ajavat ihmisiä – pääasiallisesti naisia – prostituution, ihmiskaupan ja muun riiston uhreiksi. Vaikka fyysistä ja henkistä manipulaatiota ja pakottamista esiintyy paljon, prostituution piiriin päädytään, koska se on valintojen vähäisyydessä tai puuttumisessa ainoa mahdollisuus edes jonkinlaiseen taloudelliseen ansaitsemiseen. MacKinnonin mukaan vapaaehtoinen seksityöläisyys onkin huomattavasti pienempi ilmiö kuin pakon edessä prostituoituna toimiminen. (MacKinnon 2011, 271–278.)

Huolimatta siitä, että köyhyys toimii prostituutioon ajavana tekijänä, yleensä prostituoituidut pysyvät köyhinä tai tulevat vielä köyhemmiksi, jos edes säilyvät hengissä heihin kohdistuvien uhkien maailmassa. Köyhyyden olosuhteiden lisäksi prostituoituidut monesti lukeutuvat erilaisiin syrjintää kokeviin vähemmistöihin, kuten Amerikan alkuperäiskansoihin ja Intian kastittomiin. He päätyvät prostituution piiriin nuorina, jopa lapsina. Jotkut prostituoituidut saattavat kokea tekevänsä seksityötä omasta tahdostaan ilmaisten omaa vapaata toimijuuttaan, mutta globaalissa mittakaavassa on selvää, että prostituutioon päädytään köyhyyden ja muiden valinnanmahdollisuuksia heikentävien syiden vuoksi. (MacKinnon 2011, 271–280.)

Jos köyhyys ajaa ihmisiä prostituutioon tai ihmiskaupan uhreiksi, se voi myös estää yksilöä lähtemästä pois väkivaltaisesta suhteesta. Esimerkiksi Intiassa monen naisen on

jäättävä väkivaltaisen miehensä alaisuuteen siitä yksinkertaisesta syystä, ettei ole muita vaihtoehtoja (Nussbaum 2011, 2–16). Ilman koulutusta ja omaisuutta nainen voi olla täysin sosiaalisen verkoston armoilla. Jos verkostoa ei ole, tai omat vanhemmat eivät halua tai pysy päästämään tyttärtään takaisin lapsuudenkotiinsa, naisen ainoina mahdollisuuksina on joko jäädä suhteeseen tai vaihtaa turvaton elämänsä vielä turvattomampaan prostituution harjoittamiseen. (Nussbaum 2011, 2–16.)

Näiden esimerkkien valossa köyhyyden voidaan nähdä johtavan pahimmillaan ruumiillisen koskemattomuuden toimintamahdollisuuden rajoittumiseen ja jopa katoamiseen. Köyhyydestä johtuvaan prostituutioon ja köyhiä riistävään ihmiskauppaan voidaan kytkeä ruumiillisen koskemattomuuden toimintamahdollisuuden heikkeneminen. Vaikka ihmistä ei suoranaisesti pakottaisi esimerkiksi prostituoituna toimimiseen, jo pelkkä muiden vaihtoehtojen puuttuminen merkitsee sitä, ettei toimintamahdollisuus tosiasiallisesti aktualisoidu. Samoin köyhyys ja sosiaalisen turvaverkoston puute voivat johtaa väkivaltaiseen suhteeseen jäämiseen – ja kenties elämän toimintamahdollisuuden katkeamiseen.

4.4 Aistit, mielikuvitus ja ajattelu toimintamahdollisuutena

”Aistit, mielikuvitus ja ajattelu (senses, imagination, thought). Kykenevyys aistien käyttämiseen, mielikuvitukseen, ajattelemiseen ja järjen käyttämiseen – ja tehdä näitä asioita ”todellisen ihmisyyden” keinoin, keinoin, jotka ovat tietoon perustuvia ja asianmukaisen koulutuksen myötä kultivoituja pitäen sisällään, mutta ei ollen rajoitettu, lukutaidon sekä matematiikan ja tieteellisen harjaantuneisuuden perustaidot. Mahdollisuus mielikuvituksen käyttämiseen ja pohdiskeluun yhteydessä omien valittujen uskonnollisten, kirjallisten, musikaalisten – ja niin edelleen – töiden ja tilanteiden kokemusten kanssa. Vapaus oman mielensä käyttämiseen poliittisen, taiteellisen ja uskonnonharjoituksen ilmaisujen ollessa suojattuina. Mahdollisuus mielihyvää tuottavien kokemusten saamiseen ja hyödyttömän kivun välttämiseen.” (Nussbaum 2011, 33–34; 2006, 76–78.)

Aistien, mielikuvituksen ja ajattelun toimintamahdollisuudet tulkintani mukaan kuvastavat niitä vapauksia, olosuhteita sekä sisäisiä kykyjä, joita tarvitaan täyden inhimillisyyden toteuttamiseen. Yksilöllä tulisi olla mahdollisuus itsensä toteuttamiseen ja kultivoimiseen kouluttautumisen, sivistyksen, taiteellisen, uskonnollisen, poliittisen, tieteellisen ja muun kulttuurisen toiminnan avulla. Nähdäkseni aistien, mielikuvituksen

ja ajattelun käyttäminen merkitsevät mahdollisuutta oman itsensä ylittämiseen: ihmisellä on oltava vapaus kehittää itseään.

Kuten aikaisemmin kuvasin, Robert Thurman (1995) näkee asketismin yksilön tekemänä tietoisena harjoituksena, jonka avulla vetäydytään joistakin aktiviteeteista ja taipumuksista uusien vahvuuksien ja näin paremman minuuden rakentamiseksi. Asketismi on keino kulkea ihmisen tavoittelemaa ideaalia kohti. Jotta tämä onnistuu, ihmisellä on oltava muun muassa itsereflektiivistä asennetta ja kykyä kuvitella korkeampaa tietoisuutta ja toimintaa. (Thurman 1995, 108–109.) Geoffrey Harpham (1987, xi–xiii) näkee eräänlaisen askeettisen orientaation olevan pohjimmiltaan kulttuurien ja toisaalta yksilön idean muotoutumisen ytimessä; ovathan askeettiset harjoitteet merkinneet eristäytymistä, uskonnollista ja filosofista mielikuvitusta ja ennen kaikkea pyrkimystä itsensä ylittämiseen. Asketismin voidaan ymmärtää merkitsevän sitä, että ihminen käyttää aktiivisesti omaa mieltään säädelläkseen omaa toimintaansa, mikä myös todennäköisesti edistää jonkinlaista poliittista, taiteellista tai uskonharjoituksen vapautta – miten muutoin yksilön olisi mahdollista ylittää itsensä, jos nämä ulottuvuudet eivät vähintään sisäisellä tasolla toteudu?

Minimalismin voidaan perustellusti katsoa pyrkivän yksilön hyväksi kokemien aistien, ajattelun ja mielikuvituksen ulottuvuuksien maksimoimiseen. Esimerkiksi Jennifer Hausen (2018) näkee minimalismin nimenomaisesti olevan yksilön valintoihin perustuva elämäntapa, jolla pyritään löytämään ja toteuttamaan itselle merkityksellisiä asioita. Minimalisteiksi identifioituneiden puheista on havaittavissa itsensä kehittämisen eetosta omien intohimon kohteiden, oman elämän tarkoituksen ja onnellisuuden löytämiseksi sekä vapaudentunteen kokemiseksi. Materiaalisen hyvän haalimisen sijaan yksilön on näin mahdollista keskittyä hahmottelemaan merkityksellistä elämää ja löytämään hyvinvointia tuottavia kokemuksia. (Hausen 2018, 5–7.)

Tulkitsen askeettis-minimalistisen elämäntavan kaikkine sisäisine ulottuvuuksineen kuvastavan aistien, mielikuvituksen ja ajattelun toimintamahdollisuuden ulottuvuuden ilmenemistä. Asketismissa ja minimalismissa painotetaan joko itsen, maailman tai jumalallisen merkityksen ja niihin liittyvien arvojen löytämisen tärkeyttä, minkä myötä yksilö pyrkii toteuttamaan käsitystään hyväksi kokemistaan asioista. Erityisesti minimalistisen elämäntavan piirteissä painottuvat oman tarkoituksen ja hyvinvoinnin etsintä sekä niitä tavoitteleviin kokemuksiin pyrkiminen. Aistillisuuden ja kivun välttämisen voidaan siis

nähdä olevan eräitä minimalismin tavoitteista. Nähdäkseni asketismissa korostuvat hyvään elämään kytkeytyvät mielikuvituksen ja pohdiskelun ulottuvuudet mielihyvään liittyvien pyrkimysten ja kokemusten sijasta. Askeettinen harjoitus on silloin väline oman olemuksen ylittämiseksi ja kuviteltuun ideaaliin pyrkimiseksi. Yhteistä asketismille ja minimalismille on pyrkimys oman elämäntavan saattamiseksi sopusointuun mielikuvituksen ja ajattelun avulla luodun ideaalin olemuksen ja toiminnan kuvan kanssa.

Köyhydessä tapahtuvaa – tai siihen johtavaa – toimintamahdollisuuksien kapeutumista on nähtävissä kouluttautumisen kohdalla, koska vähäinen koulutustaso ja pienituloisuus näyttävät osin korreloivan keskenään. Työttömyyden ja siitä seuraavaan köyhyyden selittäviksi tekijöiksi osa pienituloisista kokee puutteellisen tai keskeytyneen koulutuksen, mikä saattaa johtaa työnsaannin vaikeuteen. Itsensä kouluttaminen voi näyttäytyä vaikeana, jos esimerkiksi kielikurssimaksuihin ei ole varaa. (Hirvilampi & Mäki 2013, 127–129.) Köyhimmissä maissa kouluttautuminen on käytännössä mahdotonta kaikista huono-osaisimmille, jos vanhemmilla ei ole varaa, mahdollisuutta tai halua edistää lastensa opiskelua (Nussbaum 2011, 1–16).

Köyhyiden voidaan ymmärtää rajoittavan miellyttävien kokemusten hankkimista eli ihmisen aistillisuuden hyödyntämistä. Koska monet tärkeiksi mielletävät elämykset ja virkistäytymisen muodot vaativat rahaa, pienituloisilla on näihin vain vähän tai ei lainkaan mahdollisuuksia (Hirvilampi & Mäki 2013, 126–129). Vaikkei köyhyys sinänsä estäkään ihmisen käyttämää poliittista, taiteellista tai uskonharjoituksellista ilmaisua, ei se mitenkään edistä niitä, mistä nähdäkseni kertoo esimerkiksi apurahojen vaikeuden saaminen taiteelliseen työskentelyyn (ks. esim. Mertanen 2012, 55–62). Lisäksi nämä ilmaisemisen muodot vaativat laajentuakseen yksilöltä erilaisia tiedollisia ja taidollisia resursseja, jotka jäävät mahdollisen heikon tai olemattoman kouluttautumisen vuoksi uupumaan. Tulkitsenkin aistien ja mielikuvituksen käyttämisen sekä ajattelemisen toimintamahdollisuuden rajoittuvan köyhydessä erityisesti ihmisen kouluttautumismahdollisuuksien kohdalla. Jos yksilö ei pääse kehittämään itseään tiedollisesti ja taidollisesti sivistymällä, myös poliittisen, taiteellisen ja oppineemman uskonharjoituksen ilmaismahdollisuudet jäävät vajavaisemmiksi.

4.5 Tunteet toimintamahdollisuutena

”Tunteet (emotions). Mahdollisuus itsemme ulkopuolisiin asioihin ja ihmisiin kiintymiseen; rakastaa niitä, jotka rakastavat ja huolehtivat meitä, surra heidän ollessaan poissa; yleisesti ottaen, rakastaa, surra, kokea kaipuuta, kiitollisuutta ja oikeutettua vihaa. Yksilön emotionaalisen kehitys ilman pelon ja ahdistuneisuuden sokaisevaa vaikutusta. (Tämän toimintamahdollisuuden edistäminen merkitsee niiden ihmisten yhteenliittymien edistämistä, jotka näyttävät voivan olla ratkaisevia heidän kehitykselleen.)” (Nussbaum 2011, 33–34; 2006, 76–78.)

Tulkintani mukaan tunteiden toimintamahdollisuus merkitsee yksilöiden vapautta ja kykyä inhimillisten tunteiden kokemiseen ja ilmaistamiseen. Ihmisillä tulisi siis olla mahdollisuus olla merkityksellisissä ihmissuhteissa, mikä merkitsee myös oikeutetun vihan ilmentämisen mahdollisuutta. Kaikkea ei tule hyväksyä. Toisaalta Nussbaum näyttää vaativan pelosta ja ahdistuksesta johtuvan tietämättömyyden ehkäisemistä, koska sellainen haittaa emotionaalista kehittymistä. Tämä voidaan tulkita siten, että tunteiden tulisi perustua tosiasioihin eikä esimerkiksi tietämättömyydestä johtuvaan tuntemattoman pelkäämiseen.

Askeettisessa toiminnassa voidaan nähdä olevan monia tunteiden ja halujen säätelyn sekä jopa tukahduttamisen elementtejä. Esimerkiksi buddhalaisuudessa luostarilaitokseen sitoutuneiden munkkien tulee luopua perhesuhteista, elää selibaatissa, olla ilman omaisuutta sekä päästä vapaaksi niistä tunteista ja ajatuksista, jotka sitovat yksilöä itseensä, toisiin ihmisiin ja maailmaan (Olson 2015, 1–26; Thurman 1995, 110–113). Tunteisiin, ajatuksiin, harjoitukseen ja oppiin kiintymättömyys ilmenee buddhalaisuudessa jopa niin syvällisesti, että liiallinen asketismi ja opinkappaleisiin sitoutuminen nähdään haitallisena (Wright 2011). Toisin sanoen buddhalaisuudessa ihmisen ei tule kiintyä edes kiinnittymättömyyden ideaan.

Monissa minimalistisen elämäntavan narratiiveissa painotetaan itselle turhien asioiden ja ihmissuhteiden rajoittamista, jolloin resursseja vapautuisi enemmän miellyttävillä kokemuksilla ja ihmissuhteilla, siis myönteisten tunteiden kokemuksilla. Tarkoituksena on päästä vahvistamaan hyvinvointia tuottavia ihmissuhteita, koska niihin voidaan silloin käyttää enemmän aikaa suuremmalla intensiivisyydellä. (Meissner 2019, 189–194; Hausen 2018, 5.) Ymmärryksen mukaan tämän voidaan katsoa edistävän tunteiden toimintamahdollisuutta.

Tulkitsen askeettis-minimalistisen elämäntavan näkevän tunteet ja tunteisiin kytkeytyvät ihmiset merkityksellisinä tekijöinä yksilön mahdollisuuksien edistämisessä tai estämisessä. Tunteet, erityisesti kiintymyssuhteet, voidaan nähdä asketismissa haitallisina esimerkiksi hengelliseen vapautumiseen pyrittäessä, minkä vuoksi niistä tulee vapautua. Toisin sanoen tunteiden nähdään rajoittavan muita toimintamahdollisuuksia. Toisaalta minimalismissa tunteet ja merkitykselliset kiintymyssuhteet on mahdollista nähdä juuri niinä tekijöinä, jotka edistävät ihmisen hyvinvointia ja merkityksellisyyttä ja joiden edistämiseen pyritään vähentämällä materiaalisen hyvän haalimiseen liittyviä toimintoja. Askeettisten käytäntöjen voidaan tulkita rajoittavan tunteiden toimintamahdollisuutta minimalististen käytäntöjen toimiessa puolestaan ihmissuhteisiin liittyvien tunteiden mahdollistajina.

Häpeän ja voimattomuuden tunteet korostuvat monissa köyhyyden kokemuksissa, mikä nähdäkseni viittaa tunteiden toimintamahdollisuuden heikkenemiseen ihmisten kohtaamisen vaikeuden vuoksi. Esimerkiksi suomalaisessa kontekstissa omillaan pärjäämisen eetos on niin vahva, että avun hakeminen koetaan vastenmielisenä – ja silloin kun sitä haetaan, sitä ei välttämättä saada ilman byrokraattisen koneiston läpäisemistä (Heinonen 2012, 203–206; Roivainen & Jalonen 2012, 165–171). Lisäksi yksinäisyyden, masennuksen ja huolen tuntemukset värittävät usein pienituloisen ihmisen arkea. Laajempi sosiaalinen kanssakäyminen ja uusiin ihmisiin tutustuminen esimerkiksi parisuhteen solmimisen merkeissä saattavat olla myös vaikeammin suoritettavissa hyvätuloisiin verrattuina. (Hirvilampi & Mäki 2013, 130–135.)

Toisaalta Paul Piffin ja Jake Moskowitzin (2018) tutkiman laajahkon yhdysvaltalaisotannan mukaan ylemmän sosiaalisen luokan emotionaalisessa maailmassa ilmenevät enemmän itseen kohdistuvat tyytyväisyyden, ylpeyden ja ilonpidon tunteet. Alemman sosiaalisen luokan tunteet puolestaan ovat enemmän toisiin kohdistuvia myötätunnon, rakkauden ja kunnioituksen tuntemuksia. Piff ja Moskowitz esittävät vaihtelun mahdolliseksi selityksiksi ylemmässä luokassa ilmenevät vahvemmat kannustukset itsenäisyyteen ja riippumattomuuteen. Alemmassa sosiaalisessa luokassa toisiin orientoituvat tunteet puolestaan voivat vahvistua jatkuvan selviytymisen olosuhteiden pakosta. (Piff & Moskowitz 2018.) Kysyn kuitenkin, että voisiko laajempia ihmisjoukkoja koskettava myötätunto olla rajoittuneempaa pienituloisten ja työttömien joukossa. Esimerkiksi Hannah Arendtin (2013) mukaan fasismin kaltaista totalitarismia

edistävä retoriikka saa alkuunsa vastakaikua nimenomaan heikompiensaisten keskuudessa. Muukalaisten ja marginaalisten ihmisryhmien pelkäämiseen ja vihaamiseen on helpompi tukeutua ymmärtämisen sijaan, jos itsellä menee huonosti. (Arendt 2013, 164–175.) Toisaalta myös hyvätuloisten parissa esiintyy suvaitsematonta ajattelua esimerkiksi maahanmuuttajia kohtaan (Mannerström 2020, 9).

Tulkintani mukaan tunteiden toimintamahdollisuus voi sekä laajentua että rajoittua köyhien keskuudessa. Köyhyys ei estä ihmistä tuntemasta kiintymyksen, myötätuntoisuuden ja rakkauden kaltaisia tunteita, mutta se toisaalta saattaa rajoittaa mahdollisuuksia niiden kokemiseen siitä yksinkertaisesta syystä, että ihminen saattaa jäädä yksin ilman mahdollisuuksia uusien ihmissuhteiden solmimiseen (Piff & Moskowitz 2018; Hirvilammi & Mäki 2013). Näköalattomuus voi merkitä myönteisen tunnemaailman kaventumista erityisesti silloin, kun se johtaa masennukseen. Oikeutettu viha saattaa huonompiensaisten keskuudessa vaihtua aiheettomaan pelkoon ja vihaan, koska omaan kurjuuteen voidaan etsiä syitä muukalaista ja vieraista.

4.6 Käytännöllisen järjen käyttäminen toimintamahdollisuutena

”Käytännöllisen järjen käyttäminen (practical reason). Mahdollisuus muodostaa käsitys hyvästä ja ilmentää sitä kriittisesti reflektoiden oman elämänsä suunnittelussa. (Tämä merkitsee omantunnon ja uskonnollisen vakaumuksen vapauksien suojelemista.)” (Nussbaum 2011, 33–34; 2006, 76–78.)

Nussbaumin esittämä käytännöllisen järjen käyttämisen toimintamahdollisuus nähdäkseni merkitsee yksilön rationaalisuuden hyväksymistä ja edistämistä. Ihmisillä tulisi olla vapaus pohtia ja pyrkiä sitä kohti, mikä omassa elämässä on tavoittelemisen arvoista. Ymmärtääkseni tämä toimintamahdollisuus on elämänsuunnittelun lisäksi eettisyyden pohdintaa ja ilmentämistä. Yksilön tulisi siis voida muodostaa omia käsityksiä itselle oikeanlaisesta elämästä esimerkiksi ilman totalitaristisen yhteiskunnan propaganda-koneistoa.

Askeettis-minimalistiseen elämäntapaan siirtymistä kuvaavissa kertomuksissa on usein läsnä jonkinlainen heräämiskokemus, jolloin ihminen oivaltaa nykyisen elämänsä olevan vääränlaista tai merkityksetöntä. Esimerkiksi Buddhan kerrotaan ennen valaistumistaan olleen Siddhartha Gautama -niminen yltäkyläisyydessä elänyt ruhtinassuvun jäsen (ks.

esim. Dönden 1984, 20–22). Hän kuitenkin havahtui kaiken aistillisen hyvän keskellä elämän väliaikaisuuteen sekä sairauden ja kuoleman väistämättömyyteen, jolloin hän hylkäsi perheensä ja omaisuutensa siirtyäkseen köyhyyden ja vaeltelevan elämäntavan alaisuuteen vapautumista etsiäkseen. Hän muun muassa kokeili äärimmäistä askeesia ennen kuin ymmärsi nälkäkuoleman partaalla sen ainoastaan johtavan kuolemaan. Ymmärtäen kohtuullisuuden eli äärimmäisyyksien välttämisen tärkeyden hän asettui syömisen jälkeen bodhi-puun alle meditoimaan, minkä myötä hän koki lopullisen valaistumisen. (Thurman 1995, 110–113; Gothóni & Dönden 1984 42–59.) Samanlaista elämänkulun muuttamista on havaittavissa läntisestä maailmasta jo aikaisemmin mainitun Pyhän Antoniuksen elämästä, joka kääntymyskokemuksensa myötä luopui omaisuudestaan ja siirtyi autiomaan yksinäisyyteen askeettista harjoitusta toteuttamaan (ks. Ware 1995, 4–6).

Buddhan ja Antoniuksen esimerkeistä on tulkittavissa käytännöllisen järjen käyttämisen toimintamahdollisuuden aktualisoimista, koska he muuttivat elämänsä ja toimintansa suuntaa sen perusteella, minkä ymmärsivät olevan tärkeää, totta ja tavoiteltavaa. Tällaisen oivaltamisen ja toiminnan kehän voidaan tulkita ilmaisevan käytännöllisen järjen käyttämisen mukaista hyvän käsityksen muodostamista ja sen reflektiivistä toteuttamista omassa elämässä. Erityisesti Buddhan elämässä reflektiivisyys on nähtävissä, koska hän muutti useasti käsityksiään kokemustensa ja saamiensa oivallusten perusteella. Hän ei toisin sanoen sitonut itseään ensimmäiseen kehittämäänsä näkemykseen hyvästä elämästä.

Käytännöllisen järjen käyttämisen ulottuvuutta on mahdollista hahmottaa niin kutsutussa maailmansisäisessä asketismissa, joka Max Weberin (1980) tunnetun teesin mukaan syntyi kristinuskon reformaation vaikutuksesta. Jos aikaisemmin askeettisia käytäntöjä lähinnä harjoittivat luostareihinsa sulkeutuneet munkit ja nunnat, niin luostarilaitoksen lakkauttamisen myötä protestanttisissa maissa oli etsittävä muita hurskauskäytäntöjä. Kurinalaisuutta tuli ilmentää arkipäiväisessä elämässä maailman keskellä keskittymällä esimerkiksi työntekoon ja liiketoimiin, jolloin vaurastumista ja liikemieselämää ei enää nähty mammonan palvontana vaan hartaan kristityn harjoittamana kurinalaisen itsensä hallinnan kuvana. (Weber 1980, 114–136; Peeters ym. 2011, 7.) Maailmansisäisessä asketismissa on nähdäkseni läsnä käytännöllisen järjen käyttäminen, koska siinä ihmisen voidaan katsoa muodostavan käsityksensä hyvästä elämästä ja siinä tarvittavista toiminnoista.

Myös minimalististen elämäntapojen kertomuksista on havaittavissa eräänlaisia kääntymis- tai heräämiskokemuksia, kuten Jennifer Hausen (2018) ja Miriam Meissner (2019) ovat analysoineet. Hausenin (2018) mukaan esimerkiksi tunnettujen minimalistien Joshua Fields Millburnin ja Ryan Nicodemusin narratiiveissa kuvataan, kuinka oma materiaaliseen hyvään pyrkivä arki havaitaan kuormittavaksi, toimimattomaksi ja jopa masentavaksi. Ratkaisuksi tähän toimimattomuuteen he muuttavat elämäänsä vähemmän materia- ja työkeskeiseksi, jotta voivat keskittyä intohimojensa löytämiseen ja toteuttamiseen sekä merkityksellisiin ihmissuhteisiin. Toisin sanoen he siirtyvät materialisteista minimalisteiksi. (Hausen 2018, 5–9.) Koska tällaisia elämänsuunnan hahmottamisen ja uuden suunnan aktualisoimisen – eli tulkintani mukaisen käytännöllisen järjen toteuttamisen – esimerkkejä on paljon minimalistisessa kirjallisuudessa, esittelen näistä minimalisteista muutaman Meissnerin (2019) analyysiin tukeutuen.

Meissnerin (2019) mukaan tunnettuina minimalistista elämäntapaa kuvaavien self-help -oppaiden tunnettuja kirjoittajia ovat muun muassa Marie Kondo, Fumio Sasaki ja Dominique Loreau. Marie Kondon bestseller *The Life Changing Magic of Tidying Up* esittää kodin siistimisen menetelmän (KonMari-metodi), jossa periaatteena on säilyttää ”iloa tuottavat” asiat ja heittää kaikki muu pois. Tarkoituksena on ajatusten ja arjen selkeytyminen kodin siistiytyksen myötä, jolloin ihminen keskittyy muussakin elämässään iloa tuottaviin seikkoihin. Materiaalisen omaisuuden karsiminen ja järjestäminen arvotetaan eräänlaiseksi terapeutiseksi menetelmäksi, joka Kondon mukaan tuottaa parhaimmillaan myönteisiä muutoksia niin ihmissuhteissa, työssä, itseluottamuksessa, päätöksenteossa kuin onnellisuuden tasossakin. Vähentämällä on saavutettavissa enemmän, mikä periaate on paikannettavissa muistakin minimalistisen elämäntavan narratiiveista. (Meissner 2019, 189–190.)

Meissnerin (2019) mukaan, toisin kuin Kondo, Fumio Sasaki eli *Goodbye, Things* -teoksen kirjoittaja ei esitä mitään erityisempää metodologia tavaroiden karsimisessa vaan kehottaa karsimaan materiaalista omaisuutta niin paljon kuin mahdollista. Meissner esittää havainnon, että vaikka Sasaki kuvaa elämänlaatunsa paranemista materiaallisen omaisuuden määrää vähentämällä, samanaikaisesti Sasaki suorastaan markkinoi teoksessaan Applen tuotteita ja muita teknologisia välineitä minimalistisen elämäntavan edistämiseksi. Kun tavaroita ja kulutusta neuvotaan vähentämään, samalla paradoksisesti rohkaistaan kalliiden luksustuotteiden hankkimiseen. Meissnerin mukaan samankaltaista

kulutuskäyttäytymisen edistämistä on havaittavissa Dominique Loreaun elämäntapa-oppaassa *L'art de la simplicité*, jossa kuvataan minimalistisella elämäntavalla saavutettavia etuja, kuten tehokkuutta, joustavuutta sekä suurempaa keskittymiskykyä ja itsekontrollia. Erityisesti itsekontrollin merkitys minimalistisen elämäntavan esivaatimuksena ja osin lopputuloksena on Loreaulle merkityksellistä. Loreaun minimalismi on tosin lähinnä esteettistä. Se ei ole niukemman elämisen tapa vaan esteettisemmän materiaalisen kulttuurin, kodin laadukkuuden ja niiden kautta oman hyvinvoinnin edistämisen väline. (Meissner 2019, 190–192.)

Meissnerin tarkastelujen perusteella minimalistisen orientaation edustajilla on havaittavissa erilaisia käsityksiä hyvästä elämästä sekä sen tarkoituksesta ja toteuttamisen välineistä. Marie Kondo painottaa ilon tunnetta. Fumio Sasaki puolestaan ymmärtää mahdollisimman vähäisen tavaramäärän toimivan itsessään välineenä merkityksellisiin asioihin keskittymiseksi. Dominique Loreaulla laadukas estetiikka on yksilöllisen hyvinvoinnin edistäjänä hyvän, minimalistisen elämän keskeinen elementti. Tulkitsen näiden erilaisten hyvän elämän käsitysten eroavine toimintatapoineen edustavan käytännöllisen järjen käyttämisen toimintamahdollisuutta, koska niissä korostuvat nimenomaisesti yksilöiden subjektiiviset ratkaisut niihin liittyvine reflektioineen.

Näiden askeettisten ja minimalististen käytäntöjen perusteella tulkitsen askeettis-minimalistisen elämäntavan ilmentävän mutta myös lisäävän käytännöllisen järjeilyn toimintamahdollisuutta, koska siinä korostuvat yksilön käsitys hyvästä ja tähän pyrkimisen keinot. Asketismiin tai minimalismiin sitoutunut yksilö saattaa muovata kaikki arkeaan ohjaavat käytännöt omien tavoitteidensa mukaisiksi. Askeettinen harjoitus ja minimalistinen orientoituneisuus näyttävätkin edustavan eräänlaisia individuaaleja projekteja.

Käytännöllisen järjen toimintamahdollisuuden ilmeneminen köyhyydessä ei näyttäydy yksiselitteisenä. Toisaalta köyhyys rajoittaa yksilöiden mahdollisuuksia, koska erilaiset yhteiskunnalliset, sosiaaliset ja materiaaliset rakenteet vaikuttavat kielteisesti käytettäviin resursseihin ja näin yksilön toimijuuteen (Lister 2004, 124–150). Jos ihmisen elämä on ainoastaan selviytymistä ja kamppailua päivästä toiseen, ei pitkäjänteinen oman elämän suunnittelu ole mahdollista. Kuitenkin köyhyyden keskellä yksilö voi muodostaa erilaisia käsityksiä tilanteestaan, sen syistä ja poispääsemisen keinoista, mikäli kokee sellaiset tarpeelliseksi. (Lister 2004, 124–157.) Tarkastelen seuraavaksi kahden suomalaisen tutkimuksen esimerkkejä siitä, miten köyhyys ja köyhänä eläminen ilmenevät ihmisten

ymmärryksessä ja millaisia oman elämän hallinnan tai hallitsemattomuuden välineitä niihin liitetään.

Satu Ylinen ja Sari Rissanen (2012) ovat hahmotelleet erilaisia ikääntyneiden köyhyydessä olemisen elämänhallinnan malleja tekemiensä haastattelujen pohjalta. Mallit he ovat nimenneet ”köyhyyden kanssa pärjääväksi myönteiseksi sinnittelijäksi”, ”köyhyyden katkeroittamaksi luopujaksi” sekä ”köyhyydestä johtuvan ahdistuksen masentamaksi itsensä laiminlyöjäksi”. Näistä mallityypeistä ensimmäinen täyttää arkeaan mahdollisimman monipuolilla aktiviteeteilla ja sosiaalisilla suhteilla sekä huolehtii terveydenhuollollisista tarpeistaan huolimatta siitä, että elämää saattavat värittää monet sairaudet, taloudellinen tiukkuus ja satunnainen yksinäisyys. Köyhyyden katkeroittama luopuja sen sijaan näkee arkensa synkkänä ja kokee sen taustalla olevan romahduksia, taloudellista kurjuutta, mahdottomuutta virkistäytymiseen ja toivottomuutta tarvittavan tuen tai mielekkään arjenlaadun saavuttamiseen. Kolmas mallityyppi, köyhyydestä johtuvan ahdistuksen masentama itsensä laiminlyöjä, on sosiaalisesti eristäytynyt, ei huolehdi terveydestään tai lääkityksestään sekä kokee suurta yksinäisyyttä ja toivottomuutta nähen, ettei sosiaalista, hoidollista tai taloudellista apua kuitenkaan ole mistään saatavissa. (Ylinen & Rissanen 2012, 316–319.) Näiden erilaisten hahmoteltujen elämänhallinnan mallien perusteella köyhyys saatetaan ymmärtää arkea hankaloitavaksi muttei hyvää elämää estäväksi asiaksi, jolloin ihmisen on mahdollista toteuttaa itseään ja itselleen tärkeitä asioita. Toisaalta köyhyys voidaan nähdä koko elämää synkentävänä tekijänä, joka saa ihmisen luovuttamaan.

Suvi Krok (2012) on tutkimuksessaan haastatellut lähiössä asuvia yksinhuoltajaitejä hahmotellen, millaisia köyhyydestä selviytymisen strategioita on paikannettavissa heidän arjestaan. Krok tulkitsee aikaisempaan tutkimukseen nojautuen suhteellisen köyhyyden näyttäytyvän Suomessa pienituloisuutena, häpeänä ja toiseutena, jolloin ”köyhyydessä on kyse taloudellisten resurssien puutteen aiheuttamasta sosiaalisen toimintakyvyn rajoittuneisuudesta”. Toimintakyvyn rajoittuneisuuden näkökulman sijaan voidaan myös valita toimijuutta painottavampi näkökulma, jossa köyhyys nähdään joko kollektiivisena tai yksilöä koskettavana ongelmana, joka pyritään ottamaan haltuun erilaisin selviytymisstrategioin. Strategisiin keinoihin puolestaan vaikuttaa vahvasti se, ymmärretäänkö köyhyyden ongelmana kumpuavan yksilöstä itsestään vai esimerkiksi yhteiskunnallisista epäkohdista. (Krok 2012, 129–133.)

Jos köyhyys hahmotetaan kollektiivisena ongelmana, ratkaisuna nähdään poliittinen toiminta olosuhteiden muuttamiseksi. Krokin tutkimusaineistossa selviytymisstrategiat kuitenkin ovat yksilötasolla pysytteleviä, ja niissä painottuu muutosta enemmän olosuhteiden pitäminen mahdollisimman muuttumattomina. Tämän vuoksi yksinhuoltajaäitien strategiat – eriarvoisuuden hyväksyminen, säästäväisyys ja säästäväisyyden näkeminen hyveenä – eivät ole erityisen muutosorientoituneita. Eriarvoisuuden hyväksyminen on melko toteava strategia köyhyydessä selviytymiselle, koska silloin toisten vain ajatellaan olevan varakkaampia ja toisten ei; hyväksyminen on eräänlaista kulttuurista ja aktiivista sopeutumista eriarvoisessa maailmassa. Säästäväisyyden strategiassa kuitenkin todetaan arjen tasolla köyhyyden tuottavan vaikeuksia, joista yksilön on selvittävä parhaansa mukaan. Keinona on taloudellinen neuvokkuus, jota toteutetaan ennakoimalla, osamaksuilla, hiljalleen säästämällä sekä muulla tarkalla taloudellisella suunnittelulla ja niukasti elämällä. Kolmas strategia, eli säästäväisyys hyveenä, puolestaan merkitsee ylpeyttä siitä, että yksilö on oppinut elämään säästäväisesti arjessaan. (Krok 2012, 135–143.)

Käytännöllisen järjen toimintamahdollisuuden toteutumattomuus arjessa ilmenee nähdäkseni siten, ettei yksilö koe tosiasiallisesti voivansa suunnitella elämäänsä esimerkiksi palvelujärjestelmän kohtaamattomuuden sekä koetun häpeän vuoksi. Analysoidessaan yksinasuvia ja asunnottomia miehiä Jari Heinonen (2012) tulkitsee häpeän ja alemmuudentunteen ilmenevän kokemusten ytimessä, koska yksinasuvat miehet ajattelevat epäonnistuneensa päädyttyään työelämän ja tavanomaisiksi miellettyjen vastuiden ulkopuolelle. Miesten kokemuksissa riippumattomuuden ja itsenäisyyden normatiivista tilaa haastaa palvelujärjestelmä itsessään, koska se pakottaa heidät toimimaan ja sopeutumaan sellaisiin käytäntöihin ja puhetapoihin, joita he eivät koe omakseen. Palvelujärjestelmän edustajia erilaisine ammattikäytäntöineen pidetäänkin liian epäsuorina ja arjelle vieraina. Heinonen tulkitsee tämän vieraudentunteen olevan osasyynä aidon vuoropuhelun vaikeuteen, koska miesasiakkaiden ja ammattilaisten maailmat eivät kohtaa. (Heinonen 2012, 203–206.)

Yksinäisten miesten palvelukokemuksia värittää ristiriita normatiiviseksi koetun pärjäämisen pakon ja pakollisen asiakkuuden välillä. Asiakkuus sosiaalitoimiston ja työvoimatoimiston palveluihin näyttäytyykin kokemuksissa vastenmielisenä, sillä perimmäisenä haluna olisi omillaan pärjääminen niin taloudellisesti kuin muutoinkin arjessa. Erityisesti oman epäonnistuminen tunnustaminen on vaikeaa, minkä vuoksi palvelujen pyytäminen

ilmenee kokemuksissa nöyryyttävänä asiana, mitä ei edesauta palveluissa tapahtuva portinvartijuus; miehet kokevat tulevansa pallotelluiksi ja poiskäännytettyiksi. Lisäksi palvelujen koetaan muuttuvan liian nopeasti. Itsenäisyyden tunteen säilyttämisen ja palveluiden byrokraattisuuden tuottaman ristiriidan ohella yksinäiset miehet kokevat palveluiden edustajien olevan liian usein mielivaltaisia sekä toiminnan olevan ylhäältä alaspäin sanelevaa. (Heinonen 2012, 206–218.)

Krokin teoretisoimien köyhydessä selviytymisen strategioiden perusteella köyhyys ei näytä estävän käytännöllisen järjen käyttämisen toimintamahdollisuutta, koska niukkuudessa eläessään on mahdollista muodostaa sellaisia käsityksiä ja toimintamalleja, jotka auttavat tekemään omasta arjesta ymmärrettävämpää. Jos esimerkiksi köyhyys hyväksytään omaa elämää koskettavana tosiasiana, johon ei haeta muutosta, on se eräänlainen reflektiivisesti tuotettu käsitys järjestyksestä ja omasta tarkoituksesta. Vielä enemmän käytännöllisen järjen toimintamahdollisuutta ilmentävät säästäväisyyden ja sen hyveellisenä näkemisen strategiat, koska niissä yksilöt tuottavat käsitystä hyvästä ja sen edistämisen toimintatavoista. Toisaalta jos köyhydessä eläminen nähdään ainoastaan tuskallisena, kaiken hyvän vievänä näköalattomuutena, kuten Ylisen ja Rissasen hahmottelemat kaksi elämänhallinnan mallia osoittavat, käytännöllisen järjen käyttämisen toimintamahdollisuus ei selkeästikään toteudu. Nähdäkseni myös Heinosen analysoimat miesten kokemukset kuvastavat käytännöllisen järjen käyttämisen toimintamahdollisuuden toteutumattomuutta, koska he eivät koe voivansa noudattaa itsenäisen pärjäämisen eetosta.

4.7 Yhteenkuuluvuus toimintamahdollisuutena

”Yhteenkuuluvuus (affiliation). (A) Mahdollisuus elää yhdessä ja toisia varten kunnioittaen ja pitäen huolta toisista inhimillisistä olennoista erilaisiin sosiaalisen vuorovaikutuksen muotoihin osallistuen; ollen kykenevä kuvittelemaan toisen tilannetta. (Tämän toimintamahdollisuuden suojeleminen merkitsee niiden instituutioiden suojelemista, jotka asettavat perustan ja joissa kukoistavat edellä mainitut yhteenkuuluvuuden muodot, sekä myös kokoontumisvapauden ja poliittisen ilmaisun suojelemista.) (B) Itsekunnioituksen ja nöyryytyksestä vapautumisen sosiaalisen perustan saavuttaminen; mahdollisuus arvokkaaseen ja toisten kanssa samanarvoiseen kohteluun. Tämä merkitsee rotuun, sukupuoleen, seksuaaliseen suuntautumiseen, etniseen taustaan, kastiin, uskontoon ja kansalliseen alkuperään pohjautuvaa syrjimättömyyttä.” (Nussbaum 2011, 33–34; 2006, 76–78.)

Näkemykseni mukaan Nussbaum pyrkii yhteenkuuluvuuden toimintamahdollisuudella ilmentämään ihmisille tärkeiden suhteiden olennaisuutta hyvinvoinnin ja sosiaalisen oikeudenmukaisuuden toteutumiselle. Vapaus ja kyky elää yhdessä aktualisoivat ihmisarvon erilaisia ulottuvuuksia, kuten keskinäistä kunnioitusta, tasa-arvoisuutta, syrjimättömyyttä ja vapautta elää merkityksellistä elämää itselle tärkeiden henkilöiden kanssa. Samoin yhteenkuuluvuus kuvastaa poliittisen toiminnan tärkeyttä. Yksilöiden on voitava kokoontua ja ajaa itselleen tärkeitä asioita, tosin vastaavasti toisten toimintamahdollisuuksia kunnioittaen. Yhteenkuuluvuuden toimintamahdollisuus ilmentääkin tulkintani mukaan ihmiskunnan yhtenäisyyden ja keskinäisen harmonian ideaalia.

Vastaus kysymykseen yhteenkuuluvuuden toimintamahdollisuuden ilmenemisestä askeettis-minimalistisen elämäntavan ulottuvuuksissa on monimutkainen, koska asketismi ja minimalismi näyttävät samanaikaisesti sekä torjuvan tämän toimintamahdollisuuden että ottavan sen syleilyynsä. Kuten muidenkin toimintamahdollisuuksien kohdalla, asketismi ja minimalismi näyttäytyvät osin toisilleen vastakkaisina mutta myös yhteneväisinä orientaatioina.

Kuten aikaisemmissa luvuissa on jo tullut ilmi, askeettiset käytännöt korostavat itsekontrollin eli *enkrateian* merkitystä. Toisena määrittävänä piirteenä voidaan kuitenkin pitää *anakhōrēsista* eli maailmasta vetäytymistä (Ware 1995, 4). Esimerkiksi kristinuskon historiassa maailmasta vetäytyminen saattoi merkitä autiomaan yksinäisyyteen sulkeutumista ja samalla sosiaalisten siteiden katkaisemista. Toisaalta käsitteellisesti *anakhōrēsis* voi olla sekä negatiivista että positiivista, maailmaa kieltävää (*world-denying*) ja maailmaa syleilevää (*world-affirming*). (Ware 1995, 4.)

Myöhäisantiikin vuosisatoina vaikuttaneiden askeetikkojen elämäntarinoiden kuvauksissa on löydettävissä molemmat puolet. Esimerkiksi isä Arseniuksen maailmalle kielteinen suhtautuminen ilmenee kertomuksessa, jossa korkea-arvoinen roomalaisnainen pyytää askeetikkoa rukoilemaan puolestaan, mihin Arsenius vastaa rukoilevansa Jumalaa ainoastaan pyyhkimään naisen muiston pois mielestään. Arseniuksen voidaan tulkita kiinnittäneen huomiota ainoastaan omaan pelastumiseensa. Sen sijaan vuosikymmeniksi autiomaan yksinäisyyteen vetäytynyt Pyhä Antonius toimi erakkovuosiensa jälkeen lukuisten ihmisten hengellisenä neuvonantajana. Hänen siis toisin sanoen kerrotaan saaneen voimaa yksinäisestä askeettisesta harjoituksestaan mutta

myös vastuuta muun ihmiskunnan palvelemiselle. (Ware 1995, 5–8.) Samoin aasialaisissa askeettisissa ilmenemismuodoissa, kuten perhesiteiden katkaisemisessa ja kiintymättömyyden periaatteessa (ks. esim. Olson 2015), voidaan nähdä eräänlaista *anakhōrēsisin* ihannetta. Toisaalta esimerkiksi buddhalaisuuden eri suuntauksissa korostetaan myötätunnon kehittämisen tärkeyttä kaikkia olentoja kohtaan ja yhteenkuuluvuutta hengelliseen yhteisöön, *sanghaan*, (ks. esim. Smart 2005), mikä puolestaan osoittaa maailmaa syleilevää orientaatiota. Näin asketismin voidaan nähdä sen harjoitajasta ja tarkastelunäkökulmasta riippuen joko ilmentävän tai torjuvan yhteenkuuluvuuden toimintamahdollisuutta.

Samanlaista vaihtelevuutta on löydettävissä minimalismista. Minimalismi voi johtaa suurempaan yhteenkuuluvuuteen, koska ihmissuhteet saatetaan nähdä niinä olennaisina tekijöinä, joita ei tule karsia – mutta minimalismi saattaa myös merkitä itsekkyyttä ja toisten ihmisten näkemistä välineinä. Hyödynnän tarkastelussani jälleen Miriam Meissnerin (2019) tutkimia minimalistisia narratiiveja; tällä kertaa minimalistien Sarah Knightin ja Tony Crabben toimintaorientaatioita. Kuten self-help -oppaan nimi *Life Changing Magic of Not Giving a F**k* kertoo, Sarah Knight viittaa hieman parodioiden Marie Kondon teokseen. Knightille siistiminen merkitsee kuitenkin oman mielen, huolenaiheiden ja turhien velvoitteiden kuormituksen siivoamista: jos jokin ärsyttää, eikö siitä tulisi hankkiutua eroon? Näitä ärsytyksenaiheita voivat olla muun muassa epämieluisa työ, ihmissuhteet ja perhetapaamiset. (Meissner 2019, 193–194.)

Vastaavaa logiikkaa on Meissnerin (2019) mukaan paikannettavissa Tony Crabben oppaassa *Busy: How to Thrive in a World of Too Much*. Crabbe korostaa arjessa ja varsinkin työssä olevan yksiselitteisesti liikaa kaikkea, minkä vuoksi yksilön tulee keskittyä oman prioriteettilistansa kannalta tärkeisiin ulottuvuuksiin. Erityisesti työssä ihmisen tulisi valita ne seikat, joihin keskittyä, ja antaa muiden tehtävien mennä huolimattomasti eteenpäin. Toisaalta Knightin ja Crabben narratiiveissa ilmentyy uudenlaisen tuottavuuden merkitys; suuremman määrän sijasta yksilön tulee tuottaa enemmän laatua, millä puolestaan esitetään olevan myönteinen vaikutus niin uraan kuin henkilökohtaiseen hyvinvointiinkin. (Meissner 2019, 193–194.)

Miriam Meissnerin (2019, 189–199) mukaan minimalistisen elämäntavan narratiiveissa usein toistuu ajatus siitä, että vähentämällä arjessa turhiksi ja kuormittaviksi koettuja asioita ja ihmisiä on mahdollista saada enemmän mahdollisuuksia itselle

merkityksellisten ihmissuhteiden syventämiselle. Ihmissuhteiden syventymisen voidaan luontevasti tulkita olevan merkki yhteenkuuluvuuden toimintamahdollisuuden aktualisoidumisesta myös siten, että yksilöllä on tosiasiallista valinnanvapautta vaikuttaa elämässään läsnä oleviin ihmiskontakteihin. Toisaalta Nussbaum (2011) korostaa toisten henkilöiden arvokkaan ja kunnioittavan kohtelemisen ulottuvuutta, mikä tulkintani mukaan ei toteudu silloin, jos yksilö kohtelee toisia ihmisiä ainoastaan oman hyvinvointinsa toteutumisen välineinä. Kuten jo aikaisemmin käsitellyn asketismin kohdalla, minimalistien elämäntavan orientaatiostakaan ei ole mahdollista hahmottaa yksiselitteisestä suhdetta yhteenkuuluvuuden toimintamahdollisuuden aktualisoimiselle tai torjumiselle. Köyhyiden kohdalla tulkintojen tekeminen on kuitenkin nähdäkseni vähemmän ongelmallista.

Vaikkei köyhyys suoranaisesti välttämättä aiheuta sosiaalisten suhteiden rajoittumista, Tuuli Hirvilammin ja Satu Mäen (2013) mukaan esimerkiksi työttömyys tai eläkkeellä oleminen voivat kaventaa osallisuuden mahdollisuuksia, koska luontaiset työelämään kuuluvat kohtaamisen hetket puuttuvat. Tämä puolestaan voi johtaa yksinäisyyden kokemuksen vahvistumiseen. Toisaalta köyhyys merkitsee toisinaan sitä, ettei ihmisen ole mahdollista tavata ystäviä, käydä treffeillä tai solmia muita uusia tuttavuuksia, koska muun muassa matkalippuihin tai ravintolailtoihin ei ole varaa. Jos perhettä on entuudestaan, se saattaa toimia voimavarana, vaikkakin hoivavelvoitteen kaltaiset vaatimukset voivat rajoittaa arjen toimintamahdollisuuksia. (Hirvilammi & Mäki 2013, 130–132.)

Köyhyys merkitsee usein häpeää omaa asemaa kohtaan, jota verrataan toisiin, paremmin toimeentuleviin ihmisiin. Oma tilannetta, kuten työttömyyttä, saatetaan salailla arkisissa kohtaamisissa. Äärimmillään viranomaisapuakaan ei haeta paljastumisen ja koetun pärjäämisen pakon vuoksi. Osa pienituloisista voi jopa kokea niin vahvaa alemmuudentunnetta, ettei ”parempien” ihmisten kanssa yksinkertaisesti ole mahdollista olla tekemisissä. (Hirvilammi & Mäki 2013, 133–135.) Tämän perusteella köyhyys vaikuttaa kielteisesti yhteenkuuluvuuden toimintamahdollisuuden kokemiseen. Jos ihminen kokee häpeää itsestään, ei hän välttämättä koe saavansa arvostavaa kohtelua osakseen.

Irene Roivainen ja Johanna Jalonen (2012) ovat käsitelleet yksinhuoltajanaisten kokemuksia köyhyiden ja palvelujärjestelmän kohtaamisessa systemaattisen kirjallisuuskatsauksen ja kokoamansa haastatteluaineiston perusteella. On selvää, että kokemusten

kirjo on erilainen: siinä ilmenee niin tunteita eristymisestä, riippuvaisuudesta, epätoivosta, syyllisyydestä kuin toimintamahdollisuuksien rajoittuneisuudesta ja uhrautuvaisuudestakin. Kaiken kaikkiaan köyhyydellä voidaan todeta olevan negatiivisia vaikutuksia mielialaan ja tuntemukseen arjenhallinnasta. (Roivainen & Jalonen 2012, 151–157.) Tulkitsen tämän kaiken vaikuttavan kielteisesti yhteenkuuluvuuden toimintamahdollisuuden aktualisoitumiseen: jos ihminen kokee olevansa syrjässä ja yksin kuormittuneessa arjessaan, kuinka hän voisi samanaikaisesti kokea täyttä yhteenkuuluvuutta muuta ihmiskuntaa kohtaan?

Arjen kuormittavuuden lisäksi palvelujärjestelmä näyttäytyy kielteisenä yksinhuoltajaäitien kokemuksissa. Kela, työvoimatoimisto ja sosiaalitoimisto eivät tällöin ilmene tuen vaan ennemmin haitan muotona. Esimerkiksi sosiaalitoimistosta tuen hakeminen hahmottuu pääosin negatiivisesti, koska yksinhuoltajat eivät kokeneet tulleen kohdatuksi tai autetuksi vaan päinvastoin jäivät ilman tukea saaden osakseen asiattomana pidettyä kohtelua. Roivainen ja Jalonen tulkitsevatkin köyhyyden kapeuttavan yksinhuoltajanaisten toimintamahdollisuuksia ja arkea, eikä palvelujärjestelmä myöskään anna tarvittavia keinoja ja tukea arjen sujuvuuden helpottamiseksi. (Roivainen & Jalonen 2012, 165–171.)

Kaikista huono-osaisimmat, kuten köyhät tai monet marginalisoidut ryhmät, saavat usein epäoikeudenmukaista ja syrjivää kohtelua osakseen. Heidän voidaan pitää syypäinä omiin ongelmiinsa ja mahdollisina uhkina parempiosaisille valtaväestön edustajille. (Mullaly 2007, 70–86.) Köyhät nähdään monesti olemuksellisesti toisina, jotka voivat olla vastuuttomia ja jopa rikollisia, jolloin heitä tulee pelätä, kontrolloida tai sääliä, ei arvostaa (Lister 2004, 99–122). Kuvainnollisesti ja jopa konkreettisesti syrjään työntäminen ovat ymmärrykseni mukaan selkeitä esimerkkejä siitä, että köyhyys rajoittaa yhteenkuuluvuuden toimintamahdollisuutta. Toisaalta köyhyydessä elävät saattavat itse omalta osaltaan rajoittaa yhteenkuuluvuutta. Esimerkiksi Hannah Arendtin (2013) pohdinnoissa totalitarististen järjestelmien synnyn mahdollistaa yhteiskunnassa vallitseva huono-osaisuus, jolloin huonossa asemassa oleviin ryhmiin, kuten työttömäksi jääneisiin, vetoaa viesti vallankumouksellisesta eetoksesta, joka voi pahimmillaan johtaa toisten vieraiksi koettujen tai huono-osaisten tuhoamiseen. Vaikka Arendt on tuottanut tekstinsä toisen maailmansodan jälkeisinä vuosikymmeninä, nähdäkseni hänen pohdintansa ovat edelleen mitä ajankohtaisimpia myös tämänpäiväisten vihapuheiden aikana.

4.8 Toiset lajit toimintamahdollisuutena

”Toiset lajit (other species). Mahdollisuus elää huolehtien ja suhteessa eläinten, kasvien ja maailman luonnon kanssa.” (Nussbaum 2011, 33–34; 2006, 76–78.)

Nussbaumin toimintamahdollisuuksien teorian erityisenä ansiona voidaan pitää sitä, että se huomioi ihmisten lisäksi luonnon, kasvien ja eläinten merkityksen. Ilman huolehtivaa suhdetta luontoon ja sen olentoihin hyvinvointi jäisi varmasti vajavaiseksi – jos ei muuten, niin sietämättömiksi käyvien elinolosuhteiden myötä. Ihminen ei elä suhteessa ainoastaan toisiin ihmisiin vaan myös suhteessa maailmaan.

Olen käyttänyt asketismia tarkastellessani esimerkkejä kaukaa toisista aikakausista ja maanosista, kuten myöhäisantiikin ajoista ja Aasiasta. Katson kuitenkin, että länsimaisia tämän päivän asketismin muotoja on erityisesti luonnonsuojelullisissa yksilöiden toimintaa ohjaavissa orientaatioissa. Toisten lajien toimintamahdollisuuksia lisää nähdäkseni kaikenlaisen luontoa kuormittavan ja materiaalista jalanjälkeä kasvattavan kulutuksen minimoiminen, vaikka se merkitsisikin uhrauksia arjen mukavuudessa. Tällöin pääasiallisena tavoitteena ei ole oman hyvinvoinnin lisääminen monista minimalismin muodoista paikannettavien narratiivien tapaan (ks. Meissner 2019). Sen sijaan yksilö kiinnittää huomion oman toimintansa merkitykseen ympäristön ja luonnon suojelemiseksi, jolloin tavoitteena voidaan pitää luonnon hyvinvoinnin lisäämistä (ks. esim. Speck & Hasselkuss 2015). Tämänkaltaisessa omien impulssien rajoittamiseen tähtäävässä toiminnassa on tulkintani mukaan havaittavissa yhtymäkohtia klassisen asketismin kanssa; Jumalalle elämisen ja oman pelastuksen etsinnän sijaan eletäänkin luonnon monimuotoisuuden ja elinkelpoisuuden säilymistä varten.

Esimerkiksi Julia Twigg (2011) näkee kasvissyönnin yhtenä modernin asketismin muotona. Tiwiggin mukaan kasvissyönnin moninaisista syistä huolimatta keskeisimmiksi niistä muodostuvat huolenaiheet ja argumentoinnit eettisistä, terveydellisistä, ekologisista ja spirituaalisista kysymyksistä. Keskeisimmät arvot puolestaan paikantuvat holistisuuteen, puhtauteen ja luonnollisuuteen. Usein vegetarismi on löyhästi kytkeytynyt pasifismin, ympäristöliikkeen ja feminismin kehityskulkuihin. Uskonnollisissa yhteyksissä vegetarismia on löydettävissä joistakin kristillisistä suuntauksista, kuten kveekareilta, itämaisista uskonnoista ja uushenkisyyttä korostavista liikkeistä. On silti

huomioitava modernin vegetarismien ero aikaisemmista versioista: esimerkiksi keskiajalla eläinkunnan tuotteista pidättäytyminen oli olennainen osa paastoa, nähtiinhän lihan stimuloivan kehollisia intohimoja. Nykyajan keskusteluissa vegetarismissa sen sijaan korostuvat eläinten oikeudet sekä ympäristön ja yksilön itsensä hyvinvointi. Eläinperäisistä tuotteista pidättäydytään siksi, että kasvisruoka on moraalisesti ja fysiologisesti paremmaksi koettua. Näin vegetarismi saattaa toimia hyvinvoinnin edistäjänä ja jopa eräänlaisena sekulaarina moraalisenä katumustyönä. (Twigg 2011, 231–234.)

Vaikka Twigg käsittelee nimenomaan kasvisyöntiä modernin asketismin ilmiönä, luonnonsuojelulliset syyt ovat tulkintani mukaan usein monenlaisten kuluttamisen vähentämiseen pyrkivien orientaatioiden taustalla. Esimerkkinä tästä on nähdäkseni Melanie Speckin ja Marco Hasselkussin (2015) teoretisointi riittävydestä sosiaalisena käytäntönä. Etsiessään ratkaisuja kulutuskeskeisen kulttuurin muuttamiselle heidän lähtökohtanaan on näkemys, ettei ympäristö yksinkertaisesti kestä nykyisenkaltaista kulutusta. Koska kulutusta olisi vähennettävä radikaalisti – joidenkin tutkimusten mukaan 40–80 % nykytasosta – on etsittävä vaihtoehtoja asumisen, ruokavalion, liikennemuotojen ja vapaa-ajan kulutuskäyttäytymiselle. Artikkelissaan he keskittyvät pohtimaan sosiaalisten käytäntöjen tutkimuksen ja ekologisen riittävyyden tutkimus-orientaation näkökulmista syitä sille, miksi ihmiset omaksuvat kohtuullisen elämäntavan muotoja. (Speck & Hasselkuss 2015, 1–2.)

Ekologisen kohtuullisuuden näkökulmasta kohtuullisuus merkitsee Speckin ja Hasselkussin (2015) mukaan:

”päivittäisistä rutiineista ja käyttäytymisestä syntyvän ympäristöllisen ja sosiaalisen jalanjäljen (*environmental and social impacts*) vähentämistä. Tämän saavuttamisen keinoihin lukeutuvat klassiset kulutuskäyttäytymisen toimet kuten ruoan ja vaatteiden ostot tavanomaisissa marketeissa ja liikkeissä, vaihtoehtoiset kulutuskäyttäytymisen mallit, kuten korjaaminen ja kierrättäminen, sekä idea joidenkin kulutusmuotojen vähentämisestä. Täten kohtuullisuus arjen tasolla merkitsee kulttuuristen tekniikoiden (sosiaalisten käytäntöjen) muokkaamista niin monilla kotitalouden kulutuksen ulottuvuuksilla kuin mahdollista mutta pääosin keskittyen liikkumiseen, ravitsemukseen, asumiseen ja vapaa-aikaan.” (Speck & Hasselkuss 2015, 5.)

Speckin ja Hasselkussin (2015) tutkimuksen mukaan kohtuullista kulutuskäyttäytymistä edistävät toimet ovat melko pehmeitä, koska niiden tulee olla helposti yhdistettävissä

ihmisten arjen toimintoihin ja ajattelumalleihin. Liian radikaalit muutokset eivät yksinkertaisesti toteudu suurten massojen osalta äkillisesti. Speck ja Hasselkuss esittävät tutkimuksensa perusteella kohtuukulutusta edistäviksi, toimintaa ohjaaviksi periaatteiksi sitä, että vähentämällä tai luopumalla vapautetaan resursseja muuhun merkitykselliseen toimintaan ja voidaan löytää uusia mielekkäitä vapaa-ajan ja arjesta irtautumisen muotoja. Samoin vaihtoehtoisten kulutuskäyttäytymisstrategioiden linkittäminen saavutettaviin omakohtaisiin hyötyihin ja arjen toisenlaisen helppouden löytäminen auttavat ekologisesti kestävästä elämäntavan ylläpitämisessä. (Speck & Hasselkuss 2015, 5–11.)

Speckin ja Hasselkussin pohdinnan ytimenä on tulkintani mukaan kysymys siitä, miten uhrauksia vaativasta ekologisesti kestävästä elämäntavasta voidaan saada valtavirralla sopivaa. Tulkitsen tämän ongelman implisiittisesti osoittavan ekologisen elämäntavan yhtymäkohdat askeettiseen harjoitukseen, jossa – kuten jo aikaisemmissa osioissa on käynyt ilmi – ihmisen on olennaista hallita ja muovata itseään sekä toimintojaan jonkin suuremman asian saavuttamiseksi.

Minimalistisessa orientaatioissa sen sijaan on nähtävissä jonkinlaista ristiriitaisuutta toisten lajien toimintamahdollisuuden tietoisesta aktualisoimisesta kohdalla. Miriam Meissner (2019) esittää huomion siitä, että vaikka minimalismi kritisoi kiireen, kulutuksen ja täysiaikaisen työn eetosta eli kapitalistisen järjestelmän perustaa, se ei esitä eksplisiittisesti järjestelmän itsensä kyseenalaistamista, mikä erottaa itsensä toteuttamista ja omaa hyvinvointia korostavan minimalistisen elämäntavan esimerkiksi kohtuukulutustalouden (*de-growth*) ja ympäristöhuolen liikkeistä. Toisaalta implisiittisesti minimalismi asettuu kapitalistisen pääoman ja taloudellisen kasvun vaatimusten kanssa vastakkain, koska minimalistiset periaatteet liiallisuuden maailmaa (*”a world of too much”*) vastustamisesta iskevät kapitalistisen järjestelmän perustaan. Kuitenkaan minimalismi ei kritisoi ympäristön kannalta kestäväntä ylikulutuksen järjestelmää itseään. Joissakin minimalistisissa narratiiveissa esiintyy yhdistelmä yksilöllisen elämänlaadun parantamisesta esimerkiksi vanhaa materiaalista omaisuuttaan karsimalla samalla kun kehoitetaan uudenlaiseen kulutuskäyttäytymiseen korostamalla laadukkaiden luksustuotteiden merkitystä hyvinvoinnin edistämiseksi. Minimalistiset narratiivit saattavat näin joko kaihtaa makro-ekonomisen systeemin muuttamisen kysymyksiä tai jopa osin puolustaa kapitalistista järjestelmää. (Meissner 2019, 185–189, 194.)

Kaiken kaikkiaan Meissnerin (2019) mukaan minimalistisen elämäntavan narratiiveissa post-ekologisen (*post-ecologism*) keskustelun keskenään ristiriitaiset piirteet kohtaavat. Minimalistisessa elämäntavassa materiaalisesti orientoituneen maailman epäkohtiin etsitään vastauksia yksilöllisellä tasolla, mutta yhteisölliset ja makroekonomiset ongelmat sivuutetaan. Joissakin narratiiveissa jopa aktiivisesti rohkaistaan yksilöitä olemaan ajattelematta minimalistisen elämäntavan laajempia seurauksia, koska tärkeintä on keskittyä omaan elämään. Meissnerin näkemyksen mukaisesti minimalistisen elämäntavan tulisikin ylittää individualistinen asenteensa. Toisaalta minimalismista on paikannettavissa vaihtoehtoisen hedonismin mukaisia elementtejä, joita hyödyntämällä Meissnerin mukaan voisi pyrkiä vaikuttamaan ympäristön kannalta kestävämpään jatkuvan talouskasvun järjestelmään. Kun kulutuskeskeisyyden lumovoimaa vähennetään ja saadaan aikaiseksi vaihtoehtoisia merkityksellisyyttä ja mielihyvää tuottavia arjen orientaatioita, ihmisten elämäntapa saattaa laajemmalla tasolla muuttua ympäristöystävällisemmäksi. (Meissner 2019, 194–198.)

Tulkitsen askeettis-minimalistisen elämäntavan edistävän toisten lajien toimintamahdollisuuksia, mikä toteutuu erityisesti ympäristöään ajattelevan askeettisen orientaation kohdalla. Tällöin yksilö tiedostaa oman toimintansa merkityksen luonnon monimuotoisuudelle ja säilymiselle, minkä vuoksi hän pyrkii mukauttamaan omia elintapoja ja kulutustottumuksia ympäristöä vähemmän kuormittaviksi. Tämän voidaan tulkita merkitsevän ihmisen ja luonnon välisen yhteenkuuluvuuden ja yhteisyyden kokemuksen vahvistumista. Minimalismissa puolestaan oma hyvinvointi näyttäytyy ensisijaisena yksilön toimintaa ohjaavana orientaationa, jolloin ei voida puhua varsinaisesta toisten lajien toimintamahdollisuuden edistämisestä tai aktualisoimisesta. Toisaalta askeettiset ja minimalistiset käytännöt voivat välillisesti johtaa toisten lajien toimintamahdollisuuden vahvistumiseen siitä yksinkertaisesta syystä, että materiaalisen hyvän haalimisen vähentäminen pienentää hiilijalanjälkeä.

Köyhyys kaventaa käytössä olevia voimavaroja, minkä vuoksi ei ole ihme, että ympäristötietoisimmat ihmiset näyttävät lukeutuvan melko hyväosaiseen luokkaan. Jos arki on selviytymistä päivästä toiseen, globaaliin tuskaan ja huolen kokemiseen ei välttämättä jää resursseja. Pienituloinen voikin todeta, ettei oikeastaan mieti ympäristöasioita mutta toisaalta ei mitään kulutakaan (Hirvilammi ym. 2014, 81–83). Köyhyydessä elämisessä kuitenkin aktualisoituu toisten lajien toimintamahdollisuuden heikentyminen ja tuhoutuminen, sillä kaikista köyhimmmät kärsivät eniten ympäristötuhoista, saasteista ja

muutoin asuinkelvottomiksi käyvistä olosuhteista. Heillä ei ole samanlaisia suojautumisen tai poismuuttamisen keinoja kuin varakkaimmilla, eikä heillä myöskään ole mahdollisuutta muuttaa omia kulutustottumuksiaan tai toimintatapojaan luonnon kanssa, jos arjessa toimimisen vaihtoehdot ovat entuudestaan olemattomiin rajoitetut (Hirvilammi ym. 2014, 81–83; Matthies & Närhi 2015, 95–98).

Köyhyyden voidaankin tulkita heikentävän toisten lajien toimintamahdollisuutta kahdella tavalla. Se ensinnäkin rajoittaa ihmisen resursseja pohtia ja muuttaa omia toimintamalleja, jos arki muutoinkin on ainoastaan selviytymistä päivästä toiseen. Toiseksi iskut toisten lajien toimintamahdollisuutta vastaan ovat iskuja kaikista köyhimpiä kohtaan. Voidaankin sanoa sekä köyhimpien että luonnon kärsivän eniten toisten lajien toimintamahdollisuuden rikkomisesta. Tämän vuoksi ympäristösosiaalityöllä voisi olla paljon annettavaa toisia lajeja koskettavalle toimintamahdollisuudelle.

4.9 Leikki toimintamahdollisuutena

”Leikki (play). Mahdollisuus nauraa, leikkiä ja nauttia vapaa-ajan harrasteista.”
(Nussbaum 2011, 33–34; 2006, 76–78.)

Äkkiseltään leikki voi tuntua hämmentävältä toimintamahdollisuudelta, mutta kun sitä tarkemmin pohtii, eikö mitä hyvävointisimmankin ihmisen olo käy tukalaksi, jos ei ole kepeyden tunteen mahdollisuutta? Nähdäkseni leikin toimintamahdollisuus korostaa rentoutumisen ja todellisen vapaa-ajan merkitystä eli sitä, ettei ihmisen aina täydy pyrkiä jotakin tavoitetta kohti. Nussbaum (2011, 36) muistuttaa naisten kaksoistyöpäivän todellisuudesta, jolloin päivätyön lisäksi velvollisuuksiin lukeutuvat muun muassa kotityöt sekä lapsista ja sukulaisista huolehtiminen, mikä kokonaisuutena saattaa käydä kuormittavaksi oman ajan ja virkistäytymismahdollisuuksien puuttumisen vuoksi.

Käsitykseni perusteella askeettiseen eetokseen kytkeytyy tietynlainen vakavuus, jonka ymmärrän eräänlaiseksi leikin vastakohtaksi. Kuten jo on käynyt selväksi, asketismissa korostetaan itsensä kontrollointia, arviointia ja pidättäytymistä haitallisiksi katsotuista akteista johonkin suuremmaksi koettuun päämäärään pyrkimiseksi (ks. esim. Olson 2015, 1–15; Thurman 1995, 109.) Minimalismissa kuormittaviksi tai turhiksi koettavia aktiviteetteja ja asioita puolestaan karsitaan elämästä, jolloin jää enemmän aikaa omille, itselle tärkeiksi mielletyille toiminnoille. Tämän puolestaan katsotaan merkitsevän

hyvinvoinnin lisääntymistä ja vapautuvia resursseja, kun esimerkiksi ihmissuhteille ja harrastuksille jää enemmän aikaa ja energiaa. Minimalismin voidaankin todeta monille merkitsevän omien intohimojen löytämistä, miellyttävien kokemusten etsintää sekä eräänlaista arjen raskauden poistamista. (Hausen 2018, 4–5; Meissner 2019, 189–194.)

Tulkitsen asketismin pääasiassa olevan leikin toimintamahdollisuuden torjuntaa, koska siinä korostuvat omien taipumusten ja impulssien jatkuva säätely sekä jatkuva pyrkiminen jotakin päämäärää kohti. Minimalismissa sen sijaan leikin toimintamahdollisuus on tulkintani mukaan vahvasti läsnä, koska siinä tavoitellaan oman hyvinvoinnin edistämistä keskittämällä energioita mielihyvää tuottaviin asioihin, ihmisiin ja kokemuksiin. On mahdollista jopa kysyä, voisiko minimalismi itsessään olla eräänlaista hyväosaisten leikkiä, koska siinä saatetaan seurata erilaisia minimalistisia opaskirjoja ja jakaa tehtyjen projektien kuvauksia toisille (ks. Meissner 2019, 189–194).

Leikin toimintamahdollisuus jää nähdäkseni toteutumatta erityisesti silloin, jos ihmisen koko aika menee jatkuvaan arjessa kamppailuun. Lisäksi jo mainittu erityisesti naisille tyypillinen kaksoistyöpäivä työn ja perhevelvollisuuksien välillä heikentää mahdollisuuksia virkistäytymiselle ja arjen kepeydelle. Kuten Ruth Lister (2004, 53–55) toteaa, monelle köyhälle elämä voi merkitä pelkkää olemista, ei kokemuksellista elämää, jos itsensä toteuttamiselle ja erilaisten kokemusten etsimisille ei ole resursseja.

Aikuisten eriarvoisuus lisää myös lasten keskinäistä eriarvoisuutta. Perheen niukat taloudelliset resurssit voivat vaikuttaa negatiivisesti lapsen toimintamahdollisuuksiin kuluttamisessa, harrastamisessa, ystäväystymisessä ja ajanvietossa. Koska lapsen hyvinvoinnilla näyttää olevan kytköksiä siihen, mitä toiset lapset ajattelevat, kehnomman vaatetuksen, halvempien lelujen ja harrastusaktiviteettien ja -välineiden muodossa ilmenevä perheen pienituloisuus saattaa vaikuttaa negatiivisesti lapsen minäkuvaan. (Hakovirta & Rantalaiho 2012, 52–53, 114–116.)

Tulkitsen köyhyyden vaikuttavan kielteisesti leikin toimintamahdollisuuteen erityisesti harrastus- ja vapaa-ajankäyttömahdollisuuksien kohdalla. Vaikkei köyhyys – paitsi ehkä nälkäkuolemaan johtava absoluuttinen niukkuus – suoranaisesti ehkä estä yksilöitä toteuttamasta itseään kepeiden puuhien tai leikkimisen osalta, arjen kuluttavuus ja kuormittavuus heikentävät iloa tuovien kokemusten ja elämysten toteutumista. Toisaalta siitä huolimatta, että köyhyys saattaa heikentää mahdollisuuksia leikkiin ja vapaa-aikaan,

se ei toimi estävänä elementtinä, kuten esimerkiksi sosiaalinen sirkus osoittaa. Sosiaalinen sirkus on leikkiä ja sirkustekniikoita, kuten akrobatiaa ja muita temppuja, hyödyntävä toimintamuoto, jonka tavoitteena onnistumisen kokemusten, yhteisöllisyyden ja onnellisuuden lisääminen (Spiegel ym. 2014, 65–66; ks. myös Rivard ym. 2010). Voisiko leikkiminen itsessään olla väline laajemman leikin toimintamahdollisuuden ja sitä kautta myös muiden toimintamahdollisuuksien vahvistamiselle?

4.10 Oman ympäristön hallinta toimintamahdollisuutena

”Oman ympäristön hallinta (control over one’s environment). (A) Poliittinen. Mahdollisuus todelliseen osallistumiseen niihin poliittisiin valintoihin, jotka vaikuttavat yksilön elämässä; oikeuksien saaminen poliittiseen osallistumiseen sekä ilmaisu- ja kokoontumisvapauden suojaamiseen. (B) Aineellinen. Mahdollisuus omistamiseen (sekä maaomaisuuteen että liikkuvaan omaisuuteen) sekä asianmukaisten, toisten kanssa tasa-arvoisten omistusoikeuksien saavuttamiseen; mahdollisuus työn etsimiseen tasa-arvoisessa asemassa toisten kanssa; vapaus tarpeettomasta seurannasta tai kiinniotosta. Työelämässä mahdollisuus työskennellä ihmisolentona käytännöllistä järjenkäyttöä ilmentäen ja astuen sisälle keskinäisten kunnioituksen ihmissuhteiden ilmapiiriin toisten työntekijöiden kanssa.” (Nussbaum 2011, 33–34; 2006, 76–78.)

Oman ympäristön hallinnan toimintamahdollisuus jakautuu kahteen painopisteeseen eli mahdollisuuteen toimia omaan elinympäristöön vaikuttavien poliittisten voimien keskellä ja mahdollisuuteen vaikuttaa itse omaan ympäristöönsä. Yksilöllä tulisi olla todelliset poliittiset vaikutusmahdollisuudet ja vapaudet sekä mahdollisuus hallita omaa omaisuuttaan, kuten asumistaan, turvallisessa ja vakaassa ilmapiirissä. Esimerkiksi Anu Raijas (2011) näkee taloudellisten resurssien olevan ”välttämätön mutta ei riittävä osa hyvinvointia”. Arjen hyvinvoinnin kokemus muodostuukin suurelta osin siitä, että yksilö kokee käytössään olevan riittävät toimintamahdollisuudet kokemiensa tarpeiden tyydyttämiseksi (Raijas 2011, 262), mikä nähdäkseni kuvastaa oman ympäristön hallinnan toimintamahdollisuuden ulottuvuuksia. Samoin tämä toimintamahdollisuus ymmärrykseni mukaan ilmentää omistamisen, vaurastumisen ja poliittisen vaikuttamisen vastuuta. Yksilöillä tulisi olla tasa-arvoisia mahdollisuuksia esimerkiksi työnhakuun ja työstä saataviin tuloihin, mutta hänen tulee myös toimia nuo oikeudet toisille mahdollistaen. Jotta voi itse asua turvallisesti ja tehdä merkityksellistä työtä, tulee edistää muiden vastaavaa oikeutta noihin asioihin.

Kun pohditaan oman ympäristön hallinnan toimintamahdollisuuden poliittisuutta koskevan ulottuvuuden toteutumista, länsimaisen asketismin alkuperää voidaan pitää suorastaan poliittisuuden ilmentäjänä. Antiikin Kreikassa *askesisikseen* eli harjoitukseen sitoutuminen oli eräs poliittiseen elämään osallistumisen välineistä (Peeters ym. 2011, 3–5). Harjoittamalla *enkrateiaa*, eli oman itsensä kontrollointia ja impulssiensa hallintaa, yksilön – eli vapaan miehen, jolla oli yksinoikeus yhteisistä asioista päättämiseen – oli mahdollista kehittää itseä keholtaan ja mieleltään paremmaksi. Kun fyysistä harjoitusta, keskustelu- ja ajattelutaitoa, seksuaalista toimintaa ja ravitsemusta säädeltiin kohtuulliseksi nähdyissä mittasuhteissa, katsottiin oman olemuksen, nautintotaidon ja myös poliittiseen keskusteluun tarvittavan vakuuttavuuden vahvistuvan. Kun ihminen osoitti hallitsevansa itseään, hän samalla esitti taitoa muiden hallitsemiseen. Jos yksilö puolestaan oli omien halujensa vietävissä, ei hänellä voitu katsoa olevan kykyä ulkopuolisten asioiden ymmärtämiseen tai hallintaan. (Peeters ym. 2011, 3–5; ks. myös Foucault 1998.)

Kristinuskon myötä asketismin luonne kuitenkin muuttui: sen sijaan, että se olisi ollut maailmassa toimimisen väline, siitä tulikin maailmasta vetäytymisen väline (Peeters ym. 2011, 4–5). Toisaalta tämän voidaan tulkita ilmentävän poliittisuuden toimintamahdollisuutta sen vuoksi, että yksilön on mahdollista vetäytyä esimerkiksi perhe- tai sukukuntansa kontrollin alaisuudesta. Toisin sanoen ihminen pystyy tällöin hallitsemaan omaan elämään vaikuttavia tekijöitä.

Oman itsensä hallitseminen näyttääkin antiikin Kreikan asketismin ilmenemismuodoissa olevan samalla oman ympäristön hallintaa, koska askeettisen harjoituksen tavoitteena on tehdä ihmisestä vahvempi. Sen sijaan myöhemmissä länsimaisen sekä itämaisen asketismin muodoissa oman ympäristön hallinnan toimintamahdollisuuden toinen puoli, mahdollisuus aineelliseen hyvään, ilmenee aivan toisenlaisessa valossa. Kuten aikaisemmissa osioissa on selväksi käynyt, askeettiselle harjoitukselle tyypillistä on materiaalliseen niukkuuteen sitoutuminen eli omaisuudesta ja muista maallisista sidoksista luopuminen (ks. esim. Olson 2015). Askeetikko näin torjuu oman ympäristön hallinnan toimintamahdollisuuden aineellisen puolen kokonaisuudessaan katsoessaan sen olevan haitallista tärkeämmäksi koettujen päämäärien saavuttamiselle. Toisaalta, jos aikaisemmin mainittua Max Weberin (1980) teesiä maailmansisäisestä asketismista uskotaan, varallisuuden kartuttaminen ei välttämättä ole este askeettisen kurinalaisuuden toteuttamiselle.

– omaisuus ei kuitenkaan tällöin näyttäydy itseisarvona vaan hartaudenharjoituksesta syntyvänä sivutuotteena.

Minimalismissa sen sijaan näyttää mielenkiintoisesti olevan edustettuna eräänlainen epäpoliittisuus. Esimerkiksi, kuten aikaisemmin jo mainittiin, Miriam Meissner (2019) toteaa minimalistisia narratiiveja tarkastellessaan, ettei niissä oteta elämäntavan poliittisia ulottuvuuksia tai vaikutuksia juuri lainkaan huomioon. Sen sijaan, kuten jo toisten lajien toimintamahdollisuutta pohdittaessa on käynyt ilmi, minimalistisissa narratiiveissa korostetaan ylenpalttisesta materiaalisesta kuluttamisesta ja turhista velvollisuuksista irtautumista. Kuitenkin Meissnerin analyysin mukaan tämä epäpoliittisuus myös aiheuttaa minimalismiin sisäistä ristiriitaisuutta, koska siinä helposti vain vaihdetaan kuluttamisen muodot toisiin eikä haasteta vallitsevaa järjestelmää itseään. (Meissner 2019, 194–199.) Tämän perusteella minimalismi ei torju erityisen vahvasti oman ympäristön hallinnan toimintamahdollisuuden aineellista ulottuvuutta, koska minimalismissa itse asiassa keskitytään paljon materiaaliin asioihin, kuten siihen, millaiset tavarat ovat tärkeitä, millainen työ on merkittävää tai millaisilla kokemuksilla ihmisen olisi hyvä lisätä omaa hyvinvointiaan. Lisäksi minimalistisesti orientoituneet vaikuttavat lähtökohtaisesti olevan jo valmiiksi melko hyvästä sosioekonomisesta asemasta, sillä heidän on mahdollista tehdä suuriakin omaan elämään vaikuttavia valintoja (ks. Meissner 2019).

Erilaisissa askeettis-minimalistisen elämäntavan ulottuvuuksissa on yhteyksiä oman ympäristön hallinnan toimintamahdollisuuden edistämiseen – vaikka onkin ironista, että omaa itseään rajoittamalla on mahdollista saavuttaa suurempaa hallintaa ja vapautta rajoituksista. Pääsääntöisesti asketismissa torjutaan aineellinen ulottuvuus oman ympäristön hallinnan toimintamahdollisuudesta, koska sen katsotaan olevan pois tärkeämmistä asioista. Sen sijaan asketismissa voidaan katsoa olevan vahvemmin läsnä toimintamahdollisuuden poliittinen ulottuvuus. Askeettinen harjoitus on oman itsen hallintaa, mikä edellyttää jonkinlaisia oman ympäristön vaikuttamisen mahdollisuuksia. Minimalistinen orientaatio puolestaan on melko epäpoliittinen, mutta se nähdäkseni havainnollistaa elämäntavan edustajien entuudestaan hyviä toimintamahdollisuuksia. Yksilön ei välttämättä tarvitse miettiä politiikkaa, jos omat asiat ovat hyvin valinnanvapauksien ja mahdollisuuksien runsauden vallitessa.

Köyhyydessä elävien kohdalla tilanne voi kuitenkin olla toinen. Esimerkiksi Tuuli Hirvilammin ja Satu Mäen (2013) tutkimuksessa haastateltujen pienituloisuus näyttäytyy kaventuneina toimintamahdollisuuksina oman arjen hallinnassa ja taloudellisen tilanteen muuttamisessa. Yllättäviin ja jopa välttämättömiin menoihin ei välttämättä ole varaa. Samoin työttömyyden pitkittyminen ja työkokemuksen puute vaikeuttavat työllistymistä, koska välttämättä edes työhaastatteluun ei tule kutsua. Arjen muuttamisen mahdollisuuksia pienituloisuus kaventaa myös sen vuoksi, ettei esimerkiksi ole varaa muuttaa toiselle asuinalueelle. Hirvilammin ja Mäen mukaan pienituloisuus näyttäytyy elämän toimintamahdollisuuksien kapeutumisenä, mikä ilmenee konkreettisesti muun muassa liikkumisen vaikeutena. Pienituloisten kokemusta köyhyydestä kuvastaa vastentahtoisuus: muutosta toivottaisiin, mutta siihen ei koeta olevan mahdollisuuksia. (Hirvilammi & Mäki 2013, 126–128.) Pienituloisten ja vähän kouluttautuneiden kohdalla poliittinen osallistuminen esimerkiksi äänestämällä on heikompaa kuin korkeamman sosioekonomisen luokan jäsenillä (Lahtinen ym. 2017, 22).

Irene Roivasen ja Johanna Jalosen (2012) mukaan yksinhuoltajanaisten kokemuksia köyhyydestä ei voida pitää erityisen voimaannuttavina. Pääpiirteisenä köyhyyden tunnekokemuksena näyttäytyy väsymys: arki on taistelua ja selviytymistä päivästä toiseen erilaisten huolenaiheiden ja vaikeuksien keskellä. Omista tarpeista, kuten vaatteista, lääkkeistä, silmälasista ja harrastuksista, tingitään, jotta lasten etu ei vaarantuisi. Samoin yksinhuoltajaäidit pyrkivät hankkimaan ruokaa mahdollisimman edullisesti mutta samalla yrittäen huolehtia lasten ravitsemuksesta oman ruoan monipuolisuuden kustannuksella. Ylimääräisistä menoista yritetään tinkiä esimerkiksi hankkimalla tavarat ja vaatteet kierrätyksestä sekä välttämällä lähiseutujenkin bussimatkoja. Toisaalta arjen vaikeuksista selviytymisen kokemukset saattavat tuoda tyydytystä voitetuista taisteluista. (Roivainen & Jalonen 2012, 157–165.)

Toisinaan köyhillä uskotaan olevan enemmän toimintamahdollisuuksia kuin heillä tosiallisesti on. Lina Van Aerschot ja Heli Valokivi (2012) ovat tarkastelleet pienituloisten ikäihmisten pienituloisuuden sekä tarvittavan hoivan ja palveluiden saamisen välistä suhdetta. Heidän mukaansa ikääntyvät ovat aikaisempaa enemmän palveluiden kuluttajia erilaisine päätöksenteko- ja yksilövastuuvollisuuksineen. Tämän myötä palveluidenkäyttäjien valinnanvapaus on lisääntynyt samoin kuin odotukset siitä, että mahdollisesti erittäin huonokuntoisenkin vanhuksen tulisi itse pyrkiä

hahmottamaan, millaisia palveluita hän voisi saada ja tilata. (Van Aerschot & Valokivi 2012, 249–254.)

Toisin sanoen ikääntyneen toimintamahdollisuuksille asetetaan yhä enemmän odotuksia, mitä voidaan pitää osin ongelmallisena, koska tosiasiallisesti ikääntyneiden toimintakyvyssä sekä näiden käytettävissä olevissa sosiaalisissa ja taloudellisissa resursseissa voi olla suuria eroja. Van Aerschotin ja Valokiven (2012) tutkimuksen mukaan läheskään kaikki ikääntyneet eivät koe saavansa tarpeeksi apua, mikä monilla johtuu tulojen pienuudesta. Parempituloisista useammat kokevat pärjäävänsä itsenäisesti mutta silti saaden apua tarvittaessa. Sen sijaan pienituloisten kohdalla kokemus itsenäisen suoriutumisen tunteesta on pienempi ja tunne palveluiden saannin riittämättömyydestä suurempi parempituloisten vastauksiin verrattaessa. Erityisesti pienituloisilla ja terveydentilaltaan heikoilla, iäkkäillä yksinasuvilla naisilla on riski jäädä riittävän tuen ulkopuolelle. Köyhyys yhdistettynä heikentyneeseen toimintakykyyn näyttää alentavan arjen hyvinvointia. (Van Aerschot & Valokivi 2012, 252–268.)

Köyhyys vaikuttaa johtavan oman ympäristön hallinnan toimintamahdollisuuden heikkenemiseen, koska köyhyys tuottaa kokemusta siitä, ettei asioihin ole mahdollista vaikuttaa. Vaikuttamiskokemuksen sijaan ihminen voi kokea olevansa olosuhteiden ja jopa sattuman varassa kaventuneiden mahdollisuuksien ja resurssien maailmassa, minkä voidaan tulkita olevan yhteydessä poliittisen osallisuuden kysymyksiin. Myöskään oman ympäristön hallinnan toimintamahdollisuuden aineellinenkaan puoli ei toteudu, jos köyhäksi itsensä kokevalla ihmisellä ei ole omaisuutta, tuloja tai töitä. Lisäksi köyhyys näyttäytyy äskeisten esimerkkien perusteella estävän poispääsyä tilanteesta, koska arjen muuttaminen edellyttäisi yksilöiltä puuttuvia resursseja.

5 Yhteenvedoa ja näkökulmia sosiaalityölle

Tämä luku etenee siten, että ensin teen edellisestä luvusta yhteenvedon keskeisiä johtopäätöksiä esittäen. Sen jälkeen pohdin, millaisia näkökulmia tekemäni askeettis-minimalistisen elämäntavan, köyhyyden ja toimintamahdollisuuksien välisen suhteen tarkastelun on mahdollista tarjota sosiaalityölle.

5.1 Yhteenveto sekä johtopäätökset askeettis-minimalistisen elämäntavan ja köyhyiden toimintamahdollisuuksista

Edellisessä luvussa esitettyjen tulkintojen perusteella asketismi ja minimalismi näyttävät pääosin edistävän toimintamahdollisuuksia ja köyhyiden heikentävän niitä. Toisaalta askeettis-minimalistisen elämäntavan valitseminen vaikuttaa edellyttävän lähtökohtaisesti hyviä toimintamahdollisuuksia. Ihmisillä on oltava valmiiksi toimintakykyjä ja resursseja, jotta he voivat tarkemmin alkaa pohtia ja kyseenalaistaa senhetkistä elämäänsä sekä muuttaa sen suuntaa. Köyhyys puolestaan ilmenee suurelta osin heikentyneinä toimintamahdollisuuksina. Käytettävissä olevat resurssit ovat heikompia mutta myös esimerkiksi heikko oman ympäristön hallinta saattaa huojuuttaa käytännöllisen järjen ja ruumiillisen terveyden toimintamahdollisuuksia. Jos omiin elinolosuhteisiin on vaikeaa vaikuttaa, ihmisen on samalla hankalampaa pohtia ja toteuttaa käsitystään hyvästä elämästä tai huolehtia omasta terveydestä.

Kuitenkaan asketismi, minimalismi ja köyhyys eivät näyttäydy yksioikoisina ilmiöinä, vaan niissä on mitä erilaisimpia vivahteita. Esimerkiksi äärimmäinen asketismi voi heikentää elämän toimintamahdollisuutta ihmisen paastotessa itsensä hengiltä – mutta moisen harjoituksen taustalla saattavat olla mitä voimakkaimmat käytännöllisen järjen sekä aistien, mielikuvituksen ja ajattelun toimintamahdollisuudet. Tällöin käsitys hyvästä elämästä on tosin erilainen kuin konventionaalisessa länsimaisessa ajattelussa. Toisaalta oman ympäristön hallinnan toimintamahdollisuuden puute vähäisenä omaisuutena ja epävakaina olosuhteina saattaa johtaa lähisuhdeverkostojen ja näin tunteiden toimintamahdollisuuden vahvistumiseen, koska ihmiselle käy selväksi yksinpärjäämisen mahdottomuus.

Tiivistetysti ilmaistuna *asketismissa* itsekieltäytyminen ja niukkuuden olosuhteet nähdään hyväksi, mikä tarkoittaa sitä, ettei monille tarpeelliseksi mielletyille toimintamahdollisuuksille anneta painoarvoa. *Enkrateian* eli omien mielihalujen ja tekojen kontrolloimisen mielletään johtavan parempaan itseen, joka on kelpaavampi jumalalliselle, luonnolle tai omalle idealisoidulle minuudelle. Ravitsemusta, seksuaalisuutta, mukavuudenhalua ja sosiaalisia suhteita säätelemällä ja rajoittamalla askeetikko näkee siis saavuttavansa jotakin suurempaa ja tärkeämpää. Askeettisessa viitekehyksessä ajattelua ja toimintaa ei näin suoranaisesti säätele pyrkimys välittömään hyvinvoinnin

kokemukseen. Omaan mukavuuteen kohdistuvien uhrausten nähdään saavan laajemmassa mittakaavassa aikaan jotakin hyödyllistä.

Asketismissa yksilön elämää ohjaavat käytännöt rakentuvat tulkintani mukaan jatkuvan kriittisen arvioinnin ympärille. Niin ympäristöä kuin itseä tarkastellaan ja säädellään korkeampien tavoitteiden mukaisesti. Erilaisilla luopumisen ja rajoittamisen käytännöillä, kuten paastoamisella ja kurinalaisella ruokavaliolla, köyhyydellä, kodittomuudella, seksuaalisella pidättyväsyydellä, yksinololla tai jopa itsekidutuksella ihminen tekee näin itsestään valmiimman jonkin ideaalin saavuttamiseksi. Näiden harjoitteiden ymmärretään niiden välillisestä heikentävästä vaikutuksesta huolimatta pohjimmiltaan vahvistavan ihmistä: nälkä, köyhyys, kehon kurinalaisuus ja sosiaalinen eristäytyneisyys johtavat oman itsensä ylittämiseen eli kuuliaiseen ruumiiseen ja mieleen sekä vapauteen aineellisen hyvän ja mukavuudenhalun sidoksista. Askeettista harjoitusta näyttääkin ylläpitävän sen ihmiselle ja tämän toiminnalle tarjoama merkitys: yksilö tietää, kuka on, sekä millaiseksi ja miten hänen pitäisi tulla. Näin tulkiten asketismissa erityisen vahvat käytännöllisen järjen käyttämisen sekä aistien, ajattelun ja mielikuvituksen toimintamahdollisuudet riittävät jopa ylittämään tavanomaisesti tärkeiksi mielletyt toimintamahdollisuudet, kuten elämän, ruumiillisen terveyden tai oman ympäristön hallinnan.

Askeettista elämäntapaa haastavat ulottuvuudet kohdistuvat nähdäkseni harjoituksen taustalla olevien uskontojen tai ideologioiden totuudellisuuden kokemukseen. Mitkään mieltä ja kehoa jäytävät kokemukset – nälkä, vilu, yksinäisyys, köyhyys – eivät tee askeettis-minimalistista elämäntapaa yksilölle itselleen toimimattomaksi, jos luottamus taustalla olevaan uskoon tai ideologiaan riittää ylittämään kohdattavan maailman ”vastustuksen” tai muut mahdolliset ristiriidat. Jos sen sijaan uskomukset niukkuuden ja itsekontrollissa elämisen merkityksellisyydestä horjuvat, askeettinen elämäntapa ei kestä, vaan ihminen alkaa nähdä oman toimintansa olevan mieltä vailla. Tällöin suurien käytännöllisen järjen sekä aistien, mielikuvituksen ja ajattelun toimintamahdollisuuksien avulla luotu ajattelua ja toimintaa ohjaava viitekehys romahtaa.

Minimalistisessa elämäntavassa yksilön ajattelua ja toimintaa ohjaa pyrkimys oman hyvinvoinnin maksimoimiseen. Tämän nähdään tapahtuvan rajoittamalla ja luopumalla turhista asioista, velvollisuuksista tai ihmissuhteista, minkä ymmärretään vapauttavan resursseja tärkeiksi koettaville toiminnoille, kuten harrastuksille, mielekkäälle työnteolle, hedelmällisille ihmissuhteille tai kevyemmälle mielialalle. Minimalismissa elämää

tehdään toimivaksi korostamalla yksilön autonomista harkintakykyä ja mahdollisuuksia hyvinvoinnin lisäämiseen olennaisiksi koettuihin tekijöihin keskittymällä. Minimalismi näyttää pääosin vahvistavan toimintamahdollisuuksia mutta myös edellyttävän niiden jo toteutuvaa olemassaoloa.

Tulkintani mukaan minimalistista elämäntapaa haastavat siitä paikannettavat ristiriitaisuudet. Jos kulutuksen vähentämisen nähdään olevan väline vapaampaan ja energisempään elämään, miksi usein kulutuksen muodot vain vaihtuvat toisiin – esimerkiksi tavaroiden haaliminen palvelukokemusten haalimiseen? Jos minimalistisilla käytännöillä uskotaan lisättävän omaa hyvinvointia, mitä tapahtuukaan silloin, kun hyvinvointi ei olekaan kestävä? Minimalistinen elämäntapa saattaa yksilöön itseensä keskittymisen vuoksi heikentää joitakin toimintamahdollisuuksia, kuten yhteenkuuluvuutta tai oman ympäristön hallinnan poliittista ulottuvuutta.

Köyhyydessä elävä yksilö ei näe elämäänsä toimivana, eivätkä toimintamahdollisuudet juurikaan näytä aktualisoituvan. Aineellisten resurssien ja toimintamahdollisuuksien vähäisyys merkitsevät nälkää, huonoja asuinolosuhteita, alemman statuksen kokemista, heikkoja kulutus- ja harrastusmahdollisuuksia sekä aineellisen hyvän vähäisyyttä. Pahimmillaan köyhyydessä eläminen on näköalattomuutta, sairastavuutta ja ennen aikaista kuolemista. Pääosin köyhyys ymmärretään ei-toivottuna olotilana, josta yksilöiden olisi päästävä pois tai johon ei tulisi ikinä joutuukaan. Köyhyys ei tällöin ole ikinä oma valinta eikä tietoisesti ylläpidettävä asiantila, mikä hankaloittaa merkityksellisyyden kokemuksen löytämistä.

Köyhyys näyttää käsitteellisesti kytkeytyvän tiiviisti runsauden tai vaurauden ihannoinnin ulottuvuuksiin, joissa materiaallinen hyvä, taloudellinen menestys ja yksilön itsenäisyys käsitetään hyvinä, elämää ohjaavina tavoitteina. Toimintamahdollisuuksien kaventuminen näyttää muodostavan itseään toteuttavan kehän, jos yksilön elämää ohjaavat käytännöt rakentuvat jokapäiväisen selviytymisen ympärille sekä tietoisuuteen siitä, että asioiden tulisi olla toisin. Kun on nälkäkuoleman partaalla, merkityksen löytämisen voidaan kuvitella olevan vaikeaa, ellei yksilöllä ole jotakin vahvaa valintaa tai tilanteeseen johtanutta ideologista viitekehystä takanaan, kuten askeettista elämäntapaa. Eniten köyhyyden kokemusta ja toimintamahdollisuuksien tukahtumista vahvistetaan alistumalla: ei uskota asioiden kääntyvän parempaan suuntaan eikä itsellä nähdä olevan mahdollisuuksia muutoksen tekemiselle. Äärimmäinen köyhyys on tulkintani mukaan

ennen kaikkea elämässä vallitsevien käytäntöjen toimivuuden särkymistä, maailman vastarintaa uskomuksia ja arvoja vastaan, mikä samalla kertoo toimintamahdollisuuksien ja merkityksellisuuden kokemuksen tärkeydestä.

Niin askeettisessa elämäntavassa, minimalistisessa elämäntavassa kuin köyhyydessäkin materiaallinen niukkuus siis toteutuu, ilmenee ja merkityksellistyy erilaisilla tavoilla. Asketismissa ja minimalismissa materiaalisista resursseista luovutaan tai niiden käyttämistä vähennetään vapaaehtoisesti. Köyhyys puolestaan on olosuhteiden tai heikkojen toimintakykyjen tuottamaa pakkoa. Kuitenkin riippumatta siitä, miten yksilö päätyy materiaalisesti niukkoihin oloihin, olosuhteet saattavat olla keskenään identtiset. Ihminen voi paastoamalla nääntyä nälkään omasta tahdostaan tai hän voi nälkiintyä siksi, ettei ruokaa tai mahdollisuuksia sen hankkimiseen ole saatavilla. Molemmissa tapauksissa lopputuloksena on kuolema – ja silti toinen yksilöistä todennäköisesti kokee tilanteensa merkityksellisenä mutta toinen ei. Nähdäkseni tätä identtisten olosuhteiden mutta merkityksellisyydeltään eroavien kokemusten, eli askeettis-minimalistisen elämäntavan ja köyhyyden, välistä mysteeriä voidaan parhaiten selventää paitsi eroavien toimintamahdollisuuksien, myös uskomusten, kokemusten ja toiminnan keskinäisellä suhteella William Jamesin (1992) pragmatistisen filosofian hengessä.

Pragmatismi on 1900-luvun vaihteessa syntynyt filosofinen suuntaus, joka korostaa käytännön, kokemuksen ja toimivuuden merkitystä totuuden määrittelyssä (ks. esim. Kilpinen ym. 2008; Pihlström 2008). Pragmatistisen filosofian perustajahahmoihin kuuluvan William Jamesin ajattelussa tieteen ja ihmisen elämän maailmoissa voi vallita useita ”totuuksia”, joita on mahdollista verrata keskenään niiden käytännöllisten seurausten kautta mutta joille ei voida perimmäistä todellisuutta määrittää korrespondensiteorioiden tapaan (Pihlström 2008, 28–34).

Jamesin (1992) pragmatismissa korostuu tiedon ja maailmassa elämisen välinen suhde, jolloin totuudellinen tieto näyttäytyy kokemusten ja muiden käsitysten kanssa sopusoinnussa olevina uskomuksina. Tieto siis toisin sanoen auttaa ihmistä tulemaan toimeen oman kokemuksen ja maailman kanssa. Jos ihmisen toimintaa ohjaavat keskeiset uskomukset – eli totuus – eivät puolestaan ole sopusoinnussa omien muiden käsitysten, kokemusten ja eletävän elämän kanssa, tämä todennäköisesti johtaa toimimattomiin käytäntöihin, ahdistukseen ja merkityksen löytämisen vaikeuksiin. Jamesin mukaan pragmaattisesti orientoituneen yksilön tulisikin ammentaa maailmankatsomuksellisista ja

ideologisista uskomuksista elämäänsä myönteisiä merkityksiä ja toimintatapoja toimivien käytäntöjen rakentamiseksi. Ihmisen on kuitenkin oltava valmis muuttamaan uskomuksiaan ja toimintaansa – mutta myös tarvittaessa maailmaa. (James 1992, 40–44, 71–115, 109–142).

Tulkintani mukaan tämä todellisuuden kanssa toimeen tuleminen on olennainen vastaus siihen, miksi toiset voivat valita äärimmäisen puutteenalaisuuden äärimmäisessä asketismissa saaden siitä itselleen toimivan elämäntavan ja miksi toisille köyhyys näyttäytyy kurjuutena ja kavahtettavana ilmiönä tai poispääsyä vaativana elämäntilanteena. Voisivatko uskomukset, toiminta ja kokemukset olla suuremmassa keskinäisessä harmoniassa askeettis-minimalistisessa elämäntavassa – ja harmonian puolestaan olevan särkevää köyhyydessä?

Käsitykseni mukaan askeettis-minimalistinen elämäntapa todellakin useimmiten merkitsee uskomusten, kokemusten ja toiminnan harmoniaa sekä köyhyys niiden välistä disharmoniaa. Aikaisemmassa luvussa esitettyjen tulkintojen perusteella askeettisen tai minimalistisen elämäntavan mukaan elävä yksilö tulkitsee materiaalsen hyvän ja mahdolliset muut konventionaaliset hyvinvoinnin tuottajiksi mielletyt toiminnot, kuten rakkaussuhteet, suurempaa hyvää ja omaa kehitystä hankaloittavina tekijöinä. Koska ihminen kokee uskomustensa perusteella esimerkiksi kohtuullista isomman ruokamäärän, mukavat asuinolot ja omaisuuden kaihdehtavana todellisuutena, tämän on vain järkevää elää jopa äärimmäisessä materiaalisessa niukkuudessa. Samoin esimerkiksi oman ympäristön hallinnan poliittisten ja materiaalistien puolien, tunteiden, leikin, yhteenkuuluvuuden sekä jopa ruumiillisen terveyden ja elämän toimintamahdollisuuksien toteuttamista ei nähdä tarpeellisenä, koska näkemystä tavoiteltavasta minuudesta ja todellisuudesta voidaan parhaiten edistää keskittymällä käytännöllisen järjen, toisten lajien sekä aistien, mielikuvituksen ja ajattelun toimintamahdollisuuksien toteuttamiseen. Askeetikko voikin elää merkitykselliseksi kokemaansa elämää äärimmäisessä puutteessa, koska kaikelle koettelemukselle on löydettävissä suurempi merkitys; merkitseehän paaston nälkä vain sitä, että ihminen ylittää omat mielihalunsa. Tällöin uskomukset ja oma toiminta ovat sopusoinnussa koetun todellisuuden kanssa, mikä tekee elämästä toimivaa.

Köyhyydessä elävä ihminen puolestaan uskoo – eli tietää – materiaalsen hyvän, kuten asumisen, hyvän ravitsemuksen ja omaisuuden, olevan tavoiteltuja ja jopa välttämättömiä

asioita ihmisarvoisen elämän ja hyvinvoinnin toteutumiselle. Koska köyhyydessä eläminen voi merkitä nälkää, saavuttamattomia unelmia ja jatkuvaa selviytymistä päivästä toiseen, ihminen ei koe olosuhteidensa olevan sellaisia kuin niiden tulisi olla. Toimintamahdollisuuksia ei ole, tai ne ovat heikot, koska ihmisen kokemusta ja tietämystä värittävät jokapäiväisen elämän esimerkit kohdattavista ongelmista. Toisin sanoen näille vaikeuksille ei ole löydettävissä merkitystä, eivätkä uskomukset ja koettu todellisuus ole sopusoinnussa keskenään, mikä tekee elämästä toimimatonta ja vaikeaa – eli sellaista elämää, jonka kanssa myös sosiaalityö voi olla tekemisissä.

5.2 Näkökulmia sosiaalityölle

Sosiaalityölle asetetaan yhä voimakkaampia vaikuttavuuden vaateita. Työn tulisi olla tuloksellista ja raportoitavaa. Toisaalta sosiaalityössä myös tunnistetaan sosiaalisten ongelmien kompleksisuus, mikä osoittaa puhtaan kvantitatiivisen vaikuttavuuden arvioinnin mahdottomuuden. (Pohjola 2012, 19–32.) Kuitenkin muutostyön perusorientaatiostaan huolimatta sosiaalityössä asiakkuudet saattavat jäädä pitkiksi tai jopa pysyviksi, eikä asiakkaiden tilanteissa välttämättä tapahdu muutosta parempaan suuntaan (Pohjola 2015, 16–17; Raunio 2004, 195–238). Vaikkei tähän ongelmaan ole tietenkään löydettävissä yhtä ratkaisua, katson tässä pro gradu -tutkielmassa pohdituilla teemoilla ja johtopäätöksillä olevan jotakin annettavaa sosiaalityölle. Näitä teemoja tarkastelen pohtimalla, millaisia näkökulmia tekemäni askeettis-minimalistisen elämäntavan, köyhyyden ja toimintamahdollisuuksien välisen suhteen tarkastelu voi avata sosiaalityölle.

Martha Nussbaumin (2011) filosofian valossa ihmisarvoinen, merkityksellinen elämä voi toteutua ainoastaan, jos yksilöllä on riittävät toimintamahdollisuudet itsensä toteuttamiseen tarvittavine resursseineen. Olennaista on tosin mahdollisuuksien vapaus, ei pakko (Nussbaum 2011, 28–31). Kun askeettis-minimalistista elämäntapaa ja köyhyyttä tarkastellaan toimintamahdollisuuksien toteutumisen ja tukahtumisen näkökulmasta, mahdollisuus ihmiselle itselleen arvokkaiden toimintojen toteuttamiseen tai toteuttamatta jättämiseen näyttäytyy merkityksellisenä hyvinvoinnin kokemukselle. Aikaisempien tarkastelujeni perusteella yksilön elämän mielekkyyttä määrittää uskomusten ja toiminnan harmonisuus tai disharmonisuus koettujen olosuhteiden kanssa.

Ihmisen elämä saattaa olla merkityksellistä äärimmäisissäkin niukkuuden olosuhteissa, jos materiaallinen niukkuus on yksilön oma valinta elämäntapaan liittyvine arvoineen ja uskomuksineen. Köyhyyden puutteenalaisuudessa eläminen puolestaan tekee elämästä tuskallista, jos se on omien uskomusten ja arvojen vastaista ilman mahdollisuutta valita toisin – jolloin toimintamahdollisuudet eivät toisin sanoen toteudu.

Toimintamahdollisuuksien teoretisoinnilla ja edistämisellä on paikkansa sosiaalityön maailmassa. Sosiaalityö on monenlaisten keskenään ristiriidassa olevien globaalien ja paikallisten paineiden ja intressien ristivedossa, ja siinä tulisi kuunnella niin omaa ammattietiikkaa, asiakkaiden tarpeita kuin yhteiskunnallis-poliittisia vaatimuksiakin, mikä saa monimutkaiset tilanteet muuttumaan yhä monimutkaisemmiksi. Samoin käsitys hyvästä elämästä vaihtelee. (Böhnisch & Schröer 2012, 30–35.) Lothar Böhnisch ja Wolfgang Schröer (2012) tukeutuvat toimintamahdollisuuksien teoriaan etsiessään sosiaalityölle mielekästä positiota. He ymmärtävät, että sosiaalityön ytimessä on ihmisen toimintamahdollisuuksien kartoittaminen, löytäminen ja vahvistaminen, mikä luonnollisesti edellyttää toimintamahdollisuuksien toteutumista estävien tekijöiden paikantamista ja ymmärtämistä. Sosiaalityön tavoitteena tulisi olla yksilön toimintamahdollisuuksien esteiden poistaminen, jotta ihmisen on mahdollista kehittyä täyteen potentiaaliinsa kaikessa itsemääräämisoikeudessaan ja vapaudessaan. Yksilön vapauden edistäminen ja toimijuuden voimistaminen ovat sosiaalityöntekijälle olennaisia välineitä sosiaalisen oikeudenmukaisuuden ja ihmisten hyvinvoinnin vahvistamiseksi moniarvoisessa maailmassa. (Böhnisch & Schröer 2012, 34–38.)

Nähdäkseni sosiaalityön tulisi sekä tutkimuksen että ammatillisen työskentelyn aloilla kiinnittää entistä enemmän huomiota toimintamahdollisuuksien *tosiasiallisiin* toteutumisen ehtoihin. Jos ihmisellä ei esimerkiksi ole kykyä työllistymiseen joko itsestään tai olosuhteistaan johtuvista syistä, miksi hänet tulisi pakottaa työnhaun ylläpitämiseen? Eikö olennaisempaa olisi keskittyä ensiksi toimintamahdollisuuksien kartoittamiseen ja laajentamiseen? Tämä myös edistäisi asiakkaan arvokasta kohtaamista, jonka esimerkiksi Merja Laitisen ja Tarja Kemppaisen (2010, 138–139) mukaan tulisi olla sosiaalityön palveluprosessin ytimessä siten, että sosiaalityöntekijällä on laajaa arvoosaamista toisin katsomisen ja kysymisen ulottuvuuksineen, taitoa asiakkaan ainutlaatuisuuden hyväksyvään huomioimiseen sekä kykyä tunnistaa tilanteeseen vaikuttavia yksilöllisiä ja rakenteellisia tekijöitä.

Koska toimintamahdollisuudet ovat sisäisiä mutta myös ihmisen tilanteeseen liittyviä rakenteellisia tekijöitä ja resursseja (Nussbaum 2011, 18–21), ainoastaan yksilöön keskittyvä orientoituminen ei ole riittävää. Yksilökeskeisyyttä laajempaa näkökulmaa näkemykseni mukaan tarjoavat sekä rakenteellinen sosiaalityö että ympäristösosiaalityö.

Anneli Pohjolan (2015, 21–33) mukaan rakenteellisen sosiaalityön tehtävänä on tiedon tuottaminen ja erilaisiin yhteiskunnallisiin, aatteellisiin ja institutionaalisiin järjestelmiin vaikuttaminen ihmisten tilanteiden, olosuhteiden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Tällöin rakenteellinen sosiaalityö tavoittelee sosiaalisen oikeudenmukaisuuden, osallisuuden ja yhteiskunnallisen yhteenkuuluvuuden vahvistamista (Pohjola 2015, 26). Suomessa toteutettava rakenteellinen sosiaalityö kiinnittyy erityisesti tiedontuotannon kysymyksiin, jolloin pyritään tuottamaan asiakkaiden tilanteista ja muista sosiaalityöhön kytkeytyvistä ilmiöistä relevanttia tietoa; tiedon tuottamisen nähdään tällöin merkittävänä muutoksen välineenä (Hämäläinen 2015, 82–83).

Bob Mullaly (2007, 56–60) korostaa sosiaalityön ydinarvojen humanitaarisuuden ja egalitarismin olevan läsnä kaikissa muissakin sosiaalista oikeudenmukaisuutta edistävissä arvoissa ja käytännöissä. Hänen mukaansa rakenteisiin vaikuttaminen on ensisijaista sosiaalisten ongelmien ratkaisemista, koska sillä on mahdollista saavuttaa suurimpia ja pysyvimpiä muutoksia. Rakenteellisen sosiaalityön ohjenuoraksi Mullaly asettaa ideologisten, yhteiskunnallisten, institutionaalisten, yhteisöllisten ja mikrososiaalisten rakenteiden ymmärtämisen sekä niiden muuttamisen erilaisilla poliittisilla, kasvatuksellisilla, työkäytännöllisillä ja jopa vallankumouksellisilla toiminnoilla, jotta syrjivät rakenteet saadaan puretuiksi. (Mullaly 2007, 203–363.)

Ympäristösosiaalityössä puolestaan otetaan nimensä mukaisesti ympäristö huomioon sosiaalisten rakenteiden ohella. Vaikkei sen enempää Suomessa kuin globaalillakaan tasolla tälle suuntaukselle ole vakiintunutta nimitystä, voidaan siinä nähdä korostuvan näkemys sosiaalisten ja ekologisten näkökulmien yhteenkietoutuneisuudesta (ks. esim. Dominelli 2012, 1–8). Esimerkiksi Aila-Leena Matthies ja Kati Närhi (2015, 88) käyttävät ekososiaalisen työn käsitettä mutta mainitsevat yleisiä olevan muun muassa vihreän sosiaalityön, kestävän kehityksen sekä ekososiaalisen ja ekologisen sosiaalityön käsitteet. He näkevät ekososiaalisen viitekehyksen kattokäsitteenä, jonka alta ovat erotettavissa systeemiteoreettisen ja ekokriittisen sosiaalityön pääsuuntaukset. Näistä

ensimmäinen korostaa ympäristön – eli elinolosuhteiden – merkitystä ihmisten hyvinvoinnille sekä paikallisuuden ja erilaisten verkostojen merkitystä. Ekokriittinen sosiaalityö puolestaan painottaa luonnonsuojelullisia ja kestävä kehityksen näkökulmia kyseenalaistaessaan länsimaisen jatkuvan talouskasvun ihanteen. Molemmat suuntaukset kuitenkin näkevät ympäristökriisit myös sosiaalisina kriiseinä ja tunnustavat luonnon merkityksen ihmisen hyvinvoinnille. (Matthies & Närhi 2015, 91–94.)

Rakenteellinen sosiaalityö siis kytkeytyy rakenteisiin ja niiden muuttamiseen, ympäristösosiaalityö ihmisen ja ympäristön välisen suhteen merkitykseen. Viitekehyksiä voidaan hahmottaa osin päällekkäisinä ja toisiaan jäsentävinä (Matthies & Närhi 2015, 87). Molemmissa ilmenee käsitys ihmisen ei-atomistisuudesta: yksilö on aina osa sekä muuta sosiaalista maailmaansa että ympäristöään. Tämän vuoksi ainoastaan yksilöön keskittyvät toiminnot hyvinvoinnin edistämiseksi eivät ole riittäviä, minkä voidaan nähdä olevan sopusoinnussa toimintamahdollisuuksien teorian kanssa, joka hahmottaa toimintamahdollisuudet ihmisen sisäisinä, ulkoisina ja yhteen liittyvinä toimintakykyinä ja resursseina (ks. Nussbaum 2011, 18–26). Nähdäkseni rakenteellinen sosiaalityö pyrkii muuttamaan asiakkaiden tilanteisiin ja yhteiskunnallisiin epäkohtiin liittyviä mahdollisuuksia tukahduttavia ja ihmisiä syrjiviä tekijöitä. Ympäristösosiaalityö puolestaan keskittyy edistämään ihmisen ja ympäristön välistä harmoniaa. Se on myös Martha Nussbaumin (2011, 18–19) tarjoaman toimintamahdollisuuksien teorian lähestymistapa, joka korostaa sosiaalista oikeudenmukaisuutta, ihmisen näkemistä päämääränä itsessään, valinnanvapautta ja tosiasiallisten mahdollisuuksien merkitystä luonnon monimuotoisuutta unohtamatta. Toimintamahdollisuuksien teoria voisikin tarjota sekä rakenteelliselle sosiaalityölle että ympäristösosiaalityölle hyödyllisiä analyyttisiä välineitä sosiaalisten ongelmien, syrjivien käytäntöjen ja ympäristösuhteen tutkivalle muuttamiselle. Toisaalta rakenteellinen sosiaalityö ja ympäristösosiaalityö voisivat tuoda toimintamahdollisuuksien teorialle lisää empiriaa ja sovellettavuutta.

Tulkintojeni perusteella mahdollisuus omaa elämää koskettavien valintojen tekemiseen erottaa askeettis-minimalistista elämäntavan ja köyhyyden toisistaan. Ankaraskeettinen harjoitus on yksilön oma valinta, mitä puolestaan äärimmäisessä köyhyydessä eläminen ei ole. Niukkuuden olosuhteisiin johtaneet päätökset merkityksineen tai yksilön hallinnan ulkopuolella olleet epämerkityksellisinä nähtävät tapahtumat määrittävät koettua todellisuutta. Vaikka ulkoiset olosuhteet olisivat samat, toinen ihminen elää askeesissa ja toinen köyhyydessä. Voidaankin esittää kysymys, onko askeettis-minimalistisen elämäntavan

ymmärtämisestä hyötyä sellaisille sosiaalityön tilanteille, joissa asiakkaat elävät halujensa ja tarpeidensa vastaisessa köyhyydessä vailla poispääsyn todennäköisyyttä – onhan joidenkin asiakkaiden kohdalla pienituloisuus melko pysyvää todellisuutta (ks. esim. Raunio 2004, 195–208). Nähdäkseni askeettis-minimalistisen elämäntavan ymmärtämisen anti ei piilekään elämäntavan käytännöissä itsessään, vaan siinä, miten siinä yksilö tuottaa omaan elämäänsä merkitystä, mikä puolestaan on sovellettavissa sosiaalityössä kohdattaviin tilanteisiin.

Tulkintani mukaan askeettis-minimalistisen elämäntavan toimivuuden kokemusta vahvistaa yksilön käsitys sen merkillisyydestä itselle, maailmalle tai hengellisille pyrkimyksille. Askeettis-minimalistisilla käytännöillä yksilöt näyttävät kykenevän luomaan elämäänsä merkityksiä tuottavia tulkintoja ja sitä kautta tavoiteltua kuvaa itsestään tai maailmasta, kuten omasta lisääntyvästä hyvinvoinnista, uskonnollisesta pelastuksesta tai luonnon monimuotoisuuden kannalta kestävästä elämäntavasta. Kun oma olemassaolon tapa ja toiminta näyttäytyvät yksilölle tärkeinä, hänen on mahdollista kestää suurempiakin elämässä vastaan tulevia koettelemuksia. Askeettis-minimalistinen elämäntapa voi silloin parhaimmillaan toimia karttana ja kompassina merkityksellisiä asioita kohti matkattaessa. Sen sijaan köyhyydessä eläminen näyttäytyy yksilön kokemuksessa rikkovan oman elämän merkityksellisyyden kokemusta: jos elämä ei ole arvojen ja uskomusten mukaista, merkityksen löytäminen on vaikeampaa.

Oman elämän merkityksellisyyden kokemuksen löytäminen ja sen kanssa omien toimintatapojen sopusointuun saattaminen on myös tärkeä väline sosiaalityön asiakastyöskentelyyn, jossa kohdataan paljon vaikeissa, kaoottisissa ja jopa päämäärättömissä elämäntilanteissa olevia ihmisiä. Omakohtaisen merkityksellisyyden kokemuksen tunteen löytäminen ei kuitenkaan aina toteudu sosiaalityössä. Sosiaalityötä voidaan määritellä sekä tueksi että kontrolliksi, jolloin tavoitteena on auttamisen, kannustamisen, kannattelemisen ja avustamisen lisäksi ohjata – jopa pakottaa – ihmisiä julkisen vallan intressien mukaiseen suuntaan (ks. esim. Juhila 2006, 49–101; Raunio 2004, 49–57). Vaikka suomalainen yhteiskunta usein näyttäytyy melko suvaitsevana, silti ainoastaan jotkut näkymisen, toimimisen ja vuorovaikutuksen muodot ovat sosiaalisesti hyväksytyjä (Laitinen 2009, 10). Kirsi Juhilan (2008, 94) mukaan esimerkiksi aikuissosiaalityön yhtenä tehtävänä on mahdollista ajatella olevan asiakkaiden kasvattaminen aikuisuuden kriteerit täyttämiksi kansalaisiksi sosiaalityön normaalistamistehtävän mukaisesti. Jos

ihmistä säätelevän toiminnan ja olemisen kuvaa tuotetaan pääasiassa ulkopäin mahdollisilla sanktioilla uhaten, voidaan epäillä tällaisten mallien toimivuutta varsinkin silloin, kun yksilön oma merkityksellisyyden kokemus on hukassa tai jopa sosiaalityön tavoitteille vastakkainen.

Olisivatko toimivimmat muutoksen (tai kenties tilanteen hyväksymisen) ratkaisut parhaiten löydettävissä, jos sosiaalityöntekijä ja asiakas keskittyisivät enemmän asiakkaan tärkeiksi kokemiin arvoihin, kuten askeettis-minimalistisessa elämäntavassa tehdään vaikeidenkin koettelemusten äärellä? Voisiko vaikuttavuutta hakevan sosiaalityön asiakasprosesseihin tuoda enemmän painotusta asiakkaan arvojen etsimiseen ja pohtimiseen sekä niiden mukaisen toiminnan mahdollistavaa ohjausta? Tulisiko sosiaalityöntekijän kiinnittää voimakkaammin huomiota asiakkaan käytännöllisen järjen sekä aistien, mielikuvituksen ja ajattelun toimintamahdollisuuksien edistämiseen?

Ymmärryksen mukaan tämä edistäisi myös kumppanuuden ja asiakkaan osallisuuden vahvistamista, joiden tulisi Silvia Fargionin (2014) mukaan olla sosiaalityön tavoitteina. Tämä tarkoittaisi tilan antamista asiakkaan toimijuudelle esimerkiksi sopimuksellisuutta painottamalla, jolloin työntekijä laatii asiakkaan kanssa yhdessä suunnitelmia ja työnjakoja yhteisesti muotoiltujen tavoitteiden edistämiseksi (Fargion 2014, 49–57). Koska sosiaalityön etiikka ja toiminta perustuvat ihmisen arvon kunnioittamiseen ja edistämiseen (Mullaly 2007, 56–68), sosiaalityöntekijän ja asiakkaan yhteisen kumppanuuden rakentaminen toimisi samalla yhteenkuuluvuuden toimintamahdollisuuden ilmentäjänä ja vahvistajana.

Kuten aikaisemmin on tullut ilmi, askeettis-minimalistisen elämäntavan koettua toimivuutta edistää sen harjoittajien kokema merkityksellisyyden tunne. Tämän voidaan nähdä ilmenevän erityisesti elämäntapaan johtavissa muutostilanteissa. Kun yksilöt ovat havahduneet senhetkisen elämäntapansa toimimattomuuteen muun muassa luonnonsuojelullisten, uskonnollisten tai hyvinvointiinsa liittyvien syiden vuoksi, he ovat aktiivisesti alkaneet etsiä uutta merkitystä ja sen mukaista toimintaa elämäänsä. Havahtumisen ja toiminnan prosessi näyttää toisin sanoen melko individualistiselta, jolloin toisilla ihmisillä ei välttämättä ole ollut suurta merkitystä muutoksessa.

Kuinka muutosorientoitunut sosiaalityö voisi sitten edistää asiakkaiden tilanteita mahdollistamalla näitä löytämään omia merkityksiään ja saattamaan toimintaansa niiden mukaisiksi – ja toisaalta, kuinka sosiaalityö voisi edistää merkitysten etsintää ihmisarvoa kunnioittavaan suuntaan, koska eihän tavoitteena tietenkään tulisi olla ihmis- ja maailmavihamielisten merkitysten ja toimintojen edistäminen? Tämä on kysymys, johon en pysty vastaamaan pro gradu -tutkielmani rajoissa, mutta kenties tunteiden, käytännöllisen järjen, yhteenkuuluvuuden sekä aistien, mielikuvituksen ja ajattelun toimintamahdollisuuksien edistämisen ulottuvuuksista olisi paikannettavissa hyödyllisiä ammatillisia välineitä ihmisyydestä löytyvän hyvän aktualisoimiseksi.

Merkityksen löytämisen, toiminnan, uskomusten sekä koetun todellisuuden välisen suhteen lisäksi näen askeettis-minimalistisen elämäntavan – ja erityisesti asketismin – antavan esimerkkiä siitä, kuinka yksilön on oltava valmis asettamaan omat tarpeensa ja mieltymyksensä sivuun paremman ihmisyyden ja maailman löytämiseksi. Erilaiset vaikeudet ja ongelmat ovat paremmin kestävässä, jos ihminen tietää saavuttavansa jotakin suurempaa ne läpikäymällä. Nähdäkseni sosiaalityölle tämä opetus merkitsee sekä sosiaalityöntekijän että asiakkaan tekemien uhrausten välttämättömyyttä silloin, kun vaikeassa tilanteessa tavoitellaan muutosta. Lapsen hyvinvoinnin turvaamiseksi sosiaalityöntekijän on kestävä huoltajien voimakkaitakin reaktioita. Työllistymistä tavoittelevan asiakkaan on kenties kuljettava pitkä turhauttava polku työllisyystoimien läpi. Voimavarojen ja mahdollisuuksien kartoittamiseksi sekä ratkaisujen löytämiseksi on oltava valmis kestämaan tilanteen epävarmuutta – on siis oltava valmis tekemään uhrauksia.

6 Lopuksi – pohdintaa ja arviointia

Tutkielmassani esitettyjen pohdintojen tiivistämiseksi voidaan todeta, että askeettis-minimalistisesta elämäntavasta tehtävien johtopäätösten perusteella vauraus ja talouskasvu eivät määritä yksilön kokemaa merkityksellisyyden tunnetta tai hyvinvointia, mikä on syytä muistaa esimerkiksi työllistymistä tukevilla sosiaalityön palveluilla. Toisaalta pohdintojeni mukaan köyhyys lannistaa ja kapeuttaa ihmisten näköaloja. Ulkopuolisesta näkökulmasta katsottuna identtiset materiaalisesti niukat olosuhteet merkityksellistyvät erilaisilla tavoilla, mitä voidaan selittää toisistaan eroavien uskomusten, kokemusten ja

toiminnan välisellä harmonialla tai disharmonialla. Jos ihmisten tilanteita ja merkitykselliseksi koettua toimintaa tahdotaan edistää, sosiaalityöntekijän tulee kiinnittää voimakkaammin huomiota ihmisten todellisiin toimintamahdollisuuksiin ja niiden edistämiseen.

Kun näkökulmaa vielä laajennetaan, askeettis-minimalistinen elämäntapa voi tarjota joitakin ratkaisuja esimerkiksi ihmisen ja luonnon välisen hyvinvoinnin kysymyksiin. Koska materialistisella orientoituneisuudella näyttää olevan kielteisiä yhteyksiä ihmisen subjektiiviselle hyvinvoinnille, loogisinta voisi olla keskittyä materiaalsen hyvän sijasta enemmän hyvinvointiin johtaviin tekijöihin (ks. Hausen 2018, 2–4). Mielenkiintoista on, kuinka syvälle myös sosiaalityön eetokseen länsimaisen kulutuskulttuurin diskurssin voidaan katsoa juurtuneen. Voisiko esimerkiksi kukaan aikuissosiaalityön sosiaalityöntekijä sanoa minimaalisilla etuuksilla niukkuudessa elävälle asiakkaalle, että tämän arki on ekologisesti kestävämpää ja hiilijalanjälki pienempää? Eikö sosiaalityön ammatillisiin käytäntöihin ole voimakkaasti iskostunut muutosorientoituneisuus varsinkin työikäisten kohdalla? Eikö tavoitteena yleensä aina ole asiakkaiden eteenpäin saattaminen kohti parempaa tulotasoa, työtä ja aktiviteeteiltaan laajempaa arkea – eihän köyhyys yksinkertaisesti voi olla hyvä asia?

Näkemykseni mukaan sosiaalityön olisi mahdollista yhä voimakkaammin haastaa vaurauden ympärille rakennettua hyvinvoinnin eetosta rakenteellisen sosiaalityön ja ympäristösosiaalityön hengessä, koska kapitalistinen järjestelmä on jo lähtökohtaisesti rakennettu eriarvoisuuden ja jatkuvan voiton tekemisen varaan, jotka molemmat ovat joillekin yksilöille ja ympäristölle tuhoisia (ks. esim. Mullaly 2007). Askeettinen elämäntapa osoittaa kuitenkin toisenlaisen, myös ympäristön kannalta suopeamman toiminnan mahdollisuutta ilman köyhyyden mukanaan tuomaa kurjuutta. Vähemmän luontoa kuormittava merkityksellinen elämä on siis mahdollista.

Ekologisesti kestävää sosiaalityötä ja sosiaalipolitiikkaa tulisi pohtia yhä enemmän paremman maailman rakentamiseksi. Esimerkiksi Tuuli Hirvilammin (2015) mukaan tämä edellyttäisi antroposentrisestä eli ihmiskeskeisestä ihmiskäsityksestä siirtymistä relationaaliseen eli suhteiden merkitystä korostavaan ihmiskäsitykseen. Tällöin ihminen nähdään erottamattomana osana luontoa ja riippuvaisena siitä, minkä vuoksi ekosysteemien uusiutumiskyvyn rajoista tulee huolehtia. Samoin relationaalisessa ihmiskäsityksessä korostuvat ihmisen määrittäminen ja riippuvaisuus toisista olennoista ja ihmisistä sekä erilaisista suhteiden verkostoista. (Hirvilammi 2015, 11–18, 61–65.)

Toisenlaiseen ihmiskäsitykseen siirtyminen ei ole helppoa, mutta askeettis-minimalistinen elämäntapa näyttää viittaavan sen mahdollisuuteen. Jos yksilö voi oman elämänsä tasolla havahtua arkensa kestäättömyyteen, mikä estäisi laajempaa ihmiskunnan käsitysten muuttumista silloin, kun tarpeeksi monet yksilöt tarkistavat uskomuksiaan ja toimintaansa? Kestävän hyvinvoinnin näkökulmasta olennaisinta on toimintamahdollisuuksien ja tarpeiden määrittäminen ja toteutuminen siten, että ne kuormittavat mahdollisimman vähän luontoa ja sen ekosysteemejä (Hirvilampi 2015, 83–95).

Käsitysten ja toiminnan muuttaminen ovat olleet tutkielmani laatimisessa läsnä, kun olen etsinyt parempaa asetelmaa, mikä on johtanut tähänhetkiseen arvioitavana olevaan lopputulokseen. Teoreettisessa pro gradu -tutkielmassa ei ole arvioitavaa aineiston hankkimisen ja analyysin prosessia. Pääosin lukemiseen ja kirjoittamiseen perustuvaa työskentelyä ei ole mahdollista – tai ainakaan kovin mielenkiintoista – kuvata erityisen selkeästi, minkä vuoksi katson tässä tutkimuksen arvioinnissa järkevämmäksi keskittyä tarkasteluasetelman toimivuuteen ja potentiaaliin jatkotutkimusaiheisiin. Kokonaisuudessaan katson tutkielmani olevan melko toimiva, koska teoreettisella tasolla pysytellesäni minun on ollut mahdollista muuttaa toimimattomia asetelmia aina uudelleen senhetkisen parhaimman tietoni mukaan. Teksti onkin tullut kirjoitettua useasti uudelleen.

Vaikka tutkielmani jokaisella sivulla ei ilmenekään eksplisiittisesti sosiaalityö, katson tarkastelemieni aiheiden, ilmiöiden ja ajattelutapojen olevan olennaisia sosiaalityölle, koska niiden kautta kuvastuu ihmisenä elämisen moniäänisyys sekä merkityksen löytämisen tärkeys. Moniäänisen tiedon tuottamista voidaan myös pitää sosiaalityön tutkimuksen vahvuutena (ks. Rauhala & Virokannas 2011, 252). Näen askeettis-minimalistisen elämäntavan ymmärtämisen olevan hyödyllistä rakennettaessa vähemmän kuluskeskeistä ja ympäristöä kuormittavaa todellisuutta – mikä puolestaan on eräs ympäristösosiaalityölle olennaisista ulottuvuuksista kaikessa ekososiaalisessa kestävyysdessään (ks. Matthies & Närhi 2015, 91–93). Katson tutkimuksen valottavan ihmisyydestä löydettävää muutosmahdollisuutta sekä uskomusten, kokemusten ja toiminnan harmonian merkitystä tosiasiallisia toimintamahdollisuuksia ja ihmisen vapautta unohtamatta. Nämä teemat ovat sellaisia, joita sosiaalityön on aina mietittävä uudelleen, kun se kohtaa uudenlaisia aikoja ja paikkoja.

Koska en ole käyttänyt täsmällisellä menetelmällä analysoitavaa tutkimusaineistoa, voidaan kysyä, kuinka minun on ollut mahdollista päästä minkäänlaisiin tutkimustuloksiin. Tähän kritiikkiin filosofinen hermeneutiikka ymmärryksen mukaan tarjoaa vastauksen. Kun Hans-Georg Gadamer (2004, 15–17) pohtii ihmistieteiden ja totuuden välistä suhdetta, hän palautuu totuuden ja metodin kreikankielisiin etymologisiin juuriin, joiden mukaan totuutta merkitsevä sana *alētheia* tarkoittaa ”peittelemättömyyttä” ja metodia ilmaiseva sana *methodos* ”seuraamisen tietä”. Gadamerin mukaan pyrkimys totuuteen on ennen kaikkea pyrkimystä asioiden paljastamiseen ja mahdollisimman suureen avoimuuteen. Metodi puolestaan ilmaisee sitä, että tieteentekijän tai ajattelijan tutkimuksen polku olisi seurattavissa. (Gadamer 2004, 12–26.) Tekemäni valinnat, tulkinnat ja johtopäätökset ovat nähdäkseni olleet avoimia, eivät lukijalta salattuja, minkä katson korvaavan empiirisen aineiston ja sen metodologisen analyysin puuttumista tutkielmassa.

Tulkinnoissa on kuitenkin aina erehtymisen tai muuttumisen mahdollisuus ja jopa todennäköisyys läsnä. Pelkkään epäilykseen jääminen ei kuitenkaan auta selviämään elämässä niin kuin William James (1992, 40–44, 109–142) ilmaisee, vaan yksilön on sitouduttava uskomuksiinsa ja kokemuksiinsa, ellei muu kokemus tai tieto aseta niitä ristiriitaan tarkistusta, muuttamista tai hylkäämistä odottamaan. Katsonkin tekemieni tulkintojen olleen relevantteja tämänhetkisen tietoni ja ymmärryksen perusteella. Tulkintojeni kestävyys tulevaisuudessa sen sijaan voi muuttua, jos esimerkiksi lukijan tietämys tai mahdolliset jatkotutkimukset asettavat päätelmäni sisäiseen tai muun tiedon kanssa olevaan ristiriitaan.

On selvää, ettei yhdessä pro gradu -tutkielmassa kyetä vastaamaan kaikkiin aiheeseen liittyviin kysymyksiin vaan monet niistä vaatisivat jatkotutkimusta. Näkisin hyödylliseksi tarkastella asketismin, minimalismin ja köyhyyden ulottuvuuksia esimerkiksi haastatteluja tai journalistista aineistoa analysoiden, jolloin teoreettista pohdintaa voidaan syventää entisestään empiriaan tukeutuessa. Jos jatkotutkimusten näkökulmia laajennetaan, Martha Nussbaumin toimintamahdollisuuksien teoria sekä äskeisessä johtopäätöksiä tekevässä yhteenvedossa esiintuotu William Jamesin pragmatismi ovat yllättävän vähän sosiaalityössä käytettyjä viitekehyksiä, vaikka molemmilla olisi paljon annettavaa sosiaalityön ilmiöiden sekä ongelmien ymmärtämiselle ja ratkaisemiselle. Miten esimerkiksi Jamesin filosofian pragmatistinen asenne soveltuisi käytäntötutkimukselliseen asiakkaiden, sosiaalityöntekijöiden ja tutkijoiden yhteisen tiedon tuottamiseen?

Entä voisiko Nussbaumin luettelemien toimintamahdollisuuksien toteutumista ja tukah-
tumista tarkastella lastensuojelun asiakkuudessa olevien lasten elämässä, mikä voisi
tuoda selkeämpää kehystä tilanteiden ymmärtämiselle ja muuttamiselle?

Pyrkimyksenäni on ollut ymmärtää askeettis-minimalistista elämäntapaa, köyhyyttä ja
niiden keskinäistä suhdetta toimintamahdollisuuksien viitekehyksessä kautta koko pro
gradu -tutkielmani. Ymmärtämistä voidaan tietysti aina syventää tietojen, kokemusten ja
maailman muuttuessa, mutta katson tutkielmani antavan jotakin, josta on hyvä jatkaa
eteenpäin. Asketismi, minimalismi ja köyhyys eroavat toisistaan, vaikka joskus ne ilme-
nisivät ulkoisilta olosuhteiltaan identtisinä. Niitä kuitenkin yhdistää merkityksen ja
toimintamahdollisuuksien tärkeys. Itsestään luopumalla voidaan saavuttaa jotakin
suurempaa – mutta jos ihminen tulee maailman ja toisten yksilöiden hylkäämäksi
olennoksi, hän saattaa menettää kaiken.

Lähteet

Arendt, Hannah (2013) *Totalitarismin synty*. Alkuteos (1948–1973) *The Origins of Totalitarianism*. Käännös Kinnunen, Matti. Tampere: Vastapaino.

Arndt, Channing & Mahrt, Kristi & Tarp, Finn (2017) *Absolute Poverty Lines*. Teoksessa
Arnd, Channing & Tarp, Finn (toim.) *In Measuring Poverty and Wellbeing in Developing
Countries*. Oxford University Press. 1–16.

Benzeval, Michaela & Judge, Ken & Johnson, Paul & Taylor, Jayne (2000) *Relationships
Between Health, Income and Poverty Over Time: An Analysis Using BHPS and NCDS
Data*. Teoksessa Bradshaw, Jonathan & Sainsbury, Roy (toim.) *Experiencing poverty*.
Aldershot: Ashgate. 78–101.

Berger, Roni (2015) *No I see it, now I don't: researcher's position and reflexivity in
qualitative research*. *Qualitative Research*, 15(2). 219–234.

Böhnisch Lothar & Schröer Wolfgang (2012) *Social Policy in a Transnational World: The
Capability Approach, Neediness, and Social Work*. Teoksessa Chambon, Adrienne &
Schröer, Wolfgang & Schweppe, Cornelia (toim.) *Transnational Social Support*. New
York: Routledge. 30–40.

Clark, Gillian (1995) *Women and Asceticism in Late Antiquity: The Refusal of Status
and Gender*. Teoksessa Wimbush, Vincent L. & Valantasis, Richard (toim.) *Asceticism*.
New York; Oxford: Oxford University Press. 33–48.

Dominelli, Lena (2012) *Green Social Work. From Environmental Crises to
Environmental Justice*. Cambridge: Polity.

Dönden, Mikael Tenzin (1984) *Maailmasta luopuminen*. Teoksessa Gothóni, René & Dönden, Mikael Tenzin (toim.) *Bodhipuun juurella. Kokemuksia buddhalaishuostareista*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava. 17–41.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha (1998) *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Kahdeksas painos. Tampere: Vastapaino.

Fargion, Silvia (2014) *Client's Participation and Social Work Practices. The Case of the Contract Between Client and Practitioner*. Teoksessa Matthies, Aila-Leena & Uggerhøj, Lars (toim.) *Participation, Marginalization and Welfare Services*. New York: Ashgate. 47–62.

Foucault, Michel (1998) *Seksuaalisuuden historia. Tiedontahto. Nautintojen käyttö. Huoli itsestä*. Alkuteokset (1976) *La volonté de savoir*, (1984) *L'usage des plaisirs & (1984) Le souci de soi*. Käännös Sivenius, Kaisa. Helsinki: Gaudeamus.

Gadamer, Hans-Georg (2004) *Hermeneutiikka. Ymmärtäminen tieteissä ja filosofiassa*. Tekstien valikointi ja käännös Nikander, Ismo. Tampere: Vastapaino.

Giddens, Anthony (1991) *Modernity and Self-identity. Self and Society in the Late Modern Age*. Cambridge: Polity Press.

Gothóni, René & Dönden, Mikael Tenzin (1984) *Buddhalaishuuden tie*. Teoksessa Gothóni, René & Dönden, Mikael Tenzin (toim.) *Bodhipuun juurella. Kokemuksia buddhalaishuostareista*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava. 42–60.

Haapola, Ilkka & Karisto, Antti & Seppänen, Marjaana (2012) *Ikääntyvien köyhyys ja sen heijastumat hyvinvointiin*. Teoksessa Forssén, Katja & Roivainen, Irene & Ylinen, Satu & Heinonen, Jari (toim.) *Kohtaako sosiaalityö köyhyyden?* Kuopio: UNIpress. 275–300.

Hakovirta, Mia & Rantalaiho, Minna (2012) *Taloudellinen eriarvoisuus lasten arjessa*. Helsinki: Kelan tutkimusosasto.

Harpham, Geoffrey Galt (1987) *The Ascetic Imperative in Culture and Criticism*. Chicago and London: The University of Chicago Press.

Hausen, Jennifer E. (2018) *Minimalist life orientations as a dialogical tool for happiness*. British Journal of Guidance & Counselling. 1–12.

Heinonen, Jari (2012) *Miesten kokemuksia köyhyydestä ja asiakkuudesta*. Teoksessa Forssén, Katja & Roivainen, Irene & Ylinen, Satu & Heinonen, Jari (toim.) *Kohtaako sosiaalityö köyhyyden?* Kuopio: UNIpress. 197–222.

Helka (n.d.) *Tietoa Helkasta. Helka-tietokanta*. Verkkodokumentti osoitteessa <<https://helka.finna.fi/Content/about>> Katsottu 8.3.2020.

Helne, Tuula & Hirvilammi, Tuuli & Laatu, Markku (2012) *Sosiaalipolitiikka rajallisella maapallolla*. Helsinki: Kelan tutkimusosasto.

Hirvilammi, Tuuli (2003) *Kulutuskarkuruus elämänpoliittisena valintana*. Pro gradu. Sosiaalipolitiikka. Tampereen yliopisto. Osoitteessa <<http://urn.fi/urn:nbn:fi:uta-1-11964>>. Katsottu 12.12.2019.

Hirvilammi, Tuuli (2015) *Kestävän hyvinvoinnin jäljillä: Ekologisten kysymysten integroiminen hyvinvointitutkimukseen*. Helsinki: Kelan tutkimusosasto.

Hirvilammi, Tuuli & Laakso, Senja & Lettenmeier, Michael (2014) *Kohtuuden Rajat? Yksin asuvien perusturvan saajien elintaso ja materiaalityö*. Helsinki: Kelan tutkimusosasto.

Hirvilammi, Tuuli & Mäki, Satu (2013) *Toimeentulovaikeuksia, yksinäisyyttä ja alemmuuden kokemuksia. Perusturvan saajien rajalliset toimintamahdollisuudet*. Teoksessa Kangas, Olli & Niemelä, Mikko & Rajas, Anu (toim.) *Takaisin perusteisiin. Perusturvan riittävyys kulutuksen näkökulmasta*. Helsinki: Kelan tutkimusosasto. 120–141.

Hämäläinen, Juha (2015) *Tiedontuotanto sosiaalityön rakenteellisena kysymyksenä*. Teoksessa Pohjola, Anneli & Laitinen, Merja & Seppänen, Marjaana (toim.) *Rakenteellinen sosiaalityö*. Toinen painos. Sosiaalityön tutkimuksen vuosikirja 2014. Kuopio: UNIPress. 64–86.

James, William (1992) *Pragmatism. A New Name for Some Old Ways of Thinking*. Teoksessa Olin, Doris (toim.) *William James: Pragmatism in focus*. Alkuteos ilmestynyt 1907. London: Routledge. 13–142.

Juhila, Kirsi (2006) *Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina. Sosiaalityön yhteiskunnalliset tehtävät ja paikat*. Tampere: Vastapaino.

Juhila, Kirsi (2008) *Aikuisuus sosiaalityössä*. Teoksessa Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi (toim.) *Sosiaalityö aikuisten parissa*. Tampere: Vastapaino. 82–108.

Juurinen, Päivi & Krista Virtanen-Olejniczak (2008) *Asunnottomuuden ytimessä*. Teoksessa Hirvilammi, Tuuli & Laatu, Markku (toim.) *Toinen Vääräyskirja. Lähikuvia sosiaalisista epäkohdista*. Helsinki: Kelan tutkimusosasto. 141–155.

Kellenberger, James (2012) *Dying to self and detachment*. Farnham; Burlington: Ashgate.

Kiikeri, Mika & Ylikoski, Petri (2004) *Tiede tutkimuskohteena. Filosofinen johdatus tieteen tutkimukseen*. Helsinki: Gaudeamus.

Kilpinen, Erkki & Kivinen, Osmo & Pihlström, Sami (2008) *Johdanto*. Teoksessa Kilpinen, Erkki & Kivinen, Osmo & Pihlström, Sami (toim.) *Pragmatismi filosofiassa ja yhteiskuntatieteissä*. Helsinki: Gaudeamus. 7–17.

Krok, Suvi (2012) *Yksihuoltajaäitien köyhyydessä selviytymisen strategiat*. Teoksessa Forssén, Katja & Roivainen, Irene & Ylinen, Satu & Heinonen, Jari (toim.) *Kohtaako sosiaalityö köyhyyden?* Kuopio: UNIPress. 129–149.

Lagerspetz, Eerik (2011) *Hyvinvoinnin filosofia*. Teoksessa Saari, Juho (toim.) *Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta*. Helsinki: Gaudeamus. 79–105.

Lahtinen, Hannu & Wass, Hanna & Hiilamo, Heikki (2017) *Gradient constraint in voting: The effect of intra-generational social class and income mobility on turnout*. Electoral Studies 45(1). 14–23.

Laitinen, Merja (2009) *Ajan tabut*. Teoksessa Laitinen, Merja & Pohjola, Anneli (toim.) *Tabujen kahleet*. Tampere: Vastapaino. 5–15.

Laitinen, Merja & Kemppainen, Tarja (2010) *Asiakkaan arvokas kohtaaminen*. Teoksessa Laitinen, Merja & Pohjola, Anneli (toim.) *Asiakkuus sosiaalityössä*. Helsinki: Gaudeamus. 138–177.

Lehmijoki-Gardner, Maiju (2002) *Mendikanttisääntökunnat. Etuoikeutena köyhyys*. Teoksessa Heikkilä, Tuomas & Lehmijoki-Gardner, Maiju (yhteisteos) *Keskiajan kirkko. Uskonelämän muotoja läntisessä kristikunnassa*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Lister, Ruth (2004) *Poverty*. Cambridge: Polity Press.

Lähetkangas, Outi (2018) *"Elämäsi alkaa vasta sitten kun olet saanut kotisi järjestykseen."* Diskurssianalyysi tavaroiden vähentämisen ympärillä käytävästä kuluttajuuspuheesta ja tavaroiden merkityksistä mediateksteissä. Pro gradu. Käsityötiede. Helsingin yliopisto. Osoitteessa <<http://hdl.handle.net/10138/298391>>. Katsottu 5.4.2019

MacKinnon, Catharine A. (2011) *Trafficking, prostitution, and inequality*. Harvard Civil Rights-Civil Liberties Law Review, 46(2). 271–309.

Maguire, Jennifer Smith (2008) *Fit for Consumption. Sociology and the business of fitness*. Abingdon, Oxon: Routledge.

Mannerström, Rasmus & Muotka, Joonas & Leikas, Sointu & Lönnqvist, Jan-Erik (2020) *Hyvin toimeentuleva, terve ja suvaitseminen. Suomalaisten nuorten poliittiset ideologiat asenneprofiileina tarkasteltuna*. Poliittikka, 62(1). 9–32

Matthies, Aila-Leena & Närhi, Kati (2015) *Ekososiaalinen lähestymistapa rakenteellisen sosiaalityön viitekehyksenä*. Teoksessa Pohjola, Anneli & Laitinen, Merja & Seppänen, Marjaana (toim.) *Rakenteellinen sosiaalityö*. Toinen painos. Sosiaalityön tutkimuksen vuosikirja 2014. Kuopio: UNIpress. 87–116.

Meissner, Miriam (2019) *Against accumulation: lifestyle minimalism, de-growth and the present post-ecological condition*. Journal of Cultural Economy 12(3). 185–200.

Mertanen, Tomi (2012) *Taiteilija-apurahajärjestelmän toimivuus ja koettu vaikuttavuus*. Helsinki: Taiteen keskustoimikunta, tutkimusyksikkö.

Moatsos, Michail (2016) *Global Absolute Poverty: Behind the Veil of Dollars*. Journal of Globalization and Development, 7(2). 8–38.

Mullaly, Bob (2007) *The New Structural Social Work*. Third Edition. Don Mills, Ontario; New York. Oxford University Press.

Murto, Jukka (2009) *Sosioekonomiset terveyserot Pohjois-Pohjanmaalla*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Nordin, Svante (1999) *Filosofian historia. Länsimaisen järjen seikkailut Thaleesta postmodernismiin*. Alkuteos (1995) *Filosofins historia*. Käännös Heiskanen, Jukka. Oulu: Pohjoinen.

Noutere, Henriikka (2017) *KonMari-elämäntapaoppaiden tarkastelua japanilaisen ja pragmatistisen estetiikan kautta*. Pro gradu. Estetiikka. Helsingin yliopisto. Osoitteessa <<http://hdl.handle.net/10138/229266>>. Katsottu 5.4.2019.

Nussbaum, Martha (2006) *Frontiers of Justice. Disability. Nationality. Species Membership*. Cambridge; Massachusetts; London: The Belknap Press of Harvard University Press.

Nussbaum, Martha (2011) *Creating Capabilities. The Human Development Approach*. Cambridge; Massachusetts; London: The Belknap Press of Harvard University Press.

Nussbaum, Martha & Sen, Amartya (1993) *Introduction*. Teoksessa Nussbaum, Martha & Sen, Amartya (toim.) *The Quality of Life*. Oxford; New York: Oxford University Press. 1–6.

Olson, Carl (2015) *Indian Asceticism. Power, Violence, and Play*. Oxford; New York: Oxford University Press.

Payne, Malcolm & Askeland, Gurid Aga (2008) *Globalization and International Social Work. Postmodern Change and Challenge*. Aldershot: Ashgate.

Peeters, Evert & Van Molle, Leen & Wils, Kaat (2011) *Introduction – Modern Asceticism: A Historical Exploration*. Teoksessa Peeters, Evert & Van Molle, Leen & Wils, Kaat (toim.) *Beyond Pleasure: Cultures of Modern Asceticism*. New York: Berghahn Books. 1–18.

Piff, Paul K. & Moskowitz, Jake P. (2018) *Wealth, Poverty, and Happiness: Social Class Is Differentially Associated With Positive Emotions*. *Emotion*, 18(6). 902–905.

Pihlström, Sami (2008) *Pragmatismi filosofisena perinteenä*. Teoksessa Kilpinen, Erkki & Kivinen, Osmo & Pihlström, Sami (toim.) *Pragmatismi filosofiassa ja yhteiskuntatieteissä*. Helsinki: Gaudeamus. 21–51.

Pohjola, Anneli (2012) *Tutkimukseen perustuva vaikuttavuus*. Teoksessa Pohjola, Anneli & Kemppainen, Tarja & Väyrynen, Sanna (toim.) *Sosiaalityön vaikuttavuus*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus. 19–42.

Pohjola, Anneli (2015) *Rakenteellisen sosiaalityön paikannuksia*. Teoksessa Pohjola, Anneli & Laitinen, Merja & Seppänen, Marjaana (toim.) *Rakenteellinen sosiaalityö*. Toinen painos. Sosiaalityön tutkimuksen vuosikirja 2014. Kuopio: UNIPress. 16–36.

Puuronen, Anne (2007) *Puhetta ”läskistä”*. *Bodyfitness-urheilijan, anorektikon ja viihdetaitelijan näkemyksiä ruumiistaan*. Teoksessa Kyrölä, Katariina & Harjunen, Hannele (toim.) *Koolla on väliä! Lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli*. Helsinki: Like. 229–249.

- Puuronen, Anne (2009) *Anoreksia uskontotieteen tutkimuskentällä*. Teoksessa Fingerroos, Outi & Opas, Minna & Taira, Teemu (toim.) *Uskonnon paikka. Kirjoituksia uskontojen ja uskontoteorioiden rajoista*. Toinen painos. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. 355–377.
- Raijas, Anu (2008) *Arjen hyvinvointi ja mahdollisuudet sen mittaamiseen*. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.
- Raijas, Anu (2011) *Arjen hyvinvointi*. Teoksessa Saari, Juho (toim.) *Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta*. Helsinki: Gaudeamus. 243–265.
- Rauhala, Pirkko-Liisa & Elina Virokannas (2011) *Sosiaalityön tutkimuksen etiikka, opettaminen ja tietoarvo*. Teoksessa Pehkonen, Aini & Väänänen-Fomin, Marja (toim.) *Sosiaalityön arvot ja etiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus. 235–255.
- Raunio, Kyösti (2004) *Oleellinen sosiaalityössä*. Helsinki: Gaudeamus.
- Revitzer, Anna (2016) ”Näe liika tavara samanlaisena epäterveellisenä painolastina kuin ylipaino” – Raivausoppaiden eksplisiittinen ja implisiittinen direktiivisyys. Pro gradu. Suomen kieli. Helsingin yliopisto. Osoitteessa <<http://hdl.handle.net/10138/173504>>. Katsottu 5.4.2019.
- Rivard, Jacinthe & Bourgeault, Guy & Mercier, Celine (2010) *Cirque du Monde in Mexico City: breathing new life into action for young people in difficult situations*. International Social Science Journal, 61(199). 181–194.
- Roivainen, Irene & Jalonen, Johanna (2012) *Köyhyys, palvelujärjestelmä ja yksinhuoltajanaisten kokemukset*. Teoksessa Forssén, Katja & Roivainen, Irene & Ylinen, Satu & Heinonen, Jari (toim.) *Kohtaako sosiaalityö köyhyyden?* Kuopio: UNIPress. 151–174.
- Roos, J.P. (1988) *Elämäntavasta elämäkertaan – elämäntapaa etsimässä 2*. Helsinki: Tutkijaliitto.
- Saari, Juho (2011) *Johdanto*. Teoksessa Saari, Juho (toim.) *Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta*. Helsinki: Gaudeamus. 9–32.
- Saari, Juho (2015) *Huono-osaiset. Elämän edellytykset yhteiskunnan pohjalla*. Helsinki: Gaudeamus.
- Sen, Amartya (1981) *Poverty and famines: An essay on entitlement and deprivation*. Oxford: Clarendon Press: Oxford University Press.
- Sen, Amartya (1992) *Inequality Reexamined*. New York; Oxford: Oxford University Press.
- Sen, Amartya (1993) *Capability and Well-Being*. Teoksessa Nussbaum, Martha & Sen, Amartya (toim.) *The Quality of Life*. Oxford; New York: Oxford University Press. 30–61.
- Shafer-Landau, Russ (2010) *The Fundamentals of Ethics*. New York; Oxford: Oxford University Press.

Smart, Ninian (2005) *Uskontojen maailma*. Alkuteos (1989) *The World's Religions: Old Traditions and Modern Transformations*. Käännös Hekanaho, Livia. Helsinki: Otava.

Speck, Melanie & Hasselkuss, Marco (2015) *Sufficiency in social practice: searching potentials for sufficient behavior in a consumerist culture*. Sustainability: Science, Practice and Policy, 11(2). 14–32.

Spiegel, Jennifer & Breilh, Maria-Christina & Campana, Arturo & Marcuse, Judith & Yassi, Annalee (2014) *Social circus and health equity: Exploring the national social circus program in Ecuador*. Arts & Health. 1–10.

Thurman, Robert (1995) *Tibetan Buddhist Perspectives on Asceticism*. Teoksessa Wimbush, Vincent L. & Valantasis, Richard (toim.) *Asceticism*. New York; Oxford: Oxford University Press. 108–118.

Tornivuori, Helmi (2018) *Järjestelysiivous siirtymärituaalina. Sisällönanalyysi suomalaisista KonMari-projekteista*. Pro gradu. Helsingin yliopisto. Osoitteessa <<http://hdl.handle.net/10138/236120>> . Katsottu 5.4.2019.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2009) *Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakkoarvioinnin järjestämiseksi*. Verkkojulkaisu osoitteessa <<http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>> Katsottu 8.9.2019.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012) *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Verkkojulkaisu osoitteessa <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf> Katsottu 8.9.2019.

Twigg, Julia (2011) *Modern Asceticism and Contemporary Body Culture*. Teoksessa Peeters, Evert & Van Molle, Leen & Wils, Kaat (toim.) *Beyond Pleasure: Cultures of Modern Asceticism*. New York: Berghahn Books. 227–244.

Van Aerschot, Lina & Valokivi, Heli (2012) *Kuluttajuus ja pienet tulot. Ikäihmisten apu, hoiva ja palvelut Jyväskylässä ja Tampereella*. Teoksessa Forssén, Katja & Roivainen, Irene & Ylinen, Satu & Heinonen, Jari (toim.) *Kohtaako sosiaalityö köyhyyden?* Kuopio: UNIpress. 249–273

Ware, Kallistos (1995) *The Way of the Ascetics: Negative or Affirmative?* Teoksessa Wimbush, Vincent L. & Valantasis, Richard (toim.) *Asceticism*. New York; Oxford: Oxford University Press. 3–15.

Weber, Max (1980) *Protestanttinen etiikka ja kapitalismin henki*. Alkuteos (1905) *Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus*. Käännös Kyntäjä, Timo. Porvoo: WSOY.

Wilkinson, Richard & Pickett, Kate (2011) *Tasa-arvo ja hyvinvointi. Miksi pienet tuloerot koituvat kaikkien hyväksi?* Alkuteos (2009) *The Spirit Level. Why Equality is Better for Everyone*. Käännös Myllyoja, Markus. Helsinki: HS kirjat.

Wimbush, Vincent L. & Valantasis, Richard (1995) *Introduction*. Teoksessa Wimbush, Vincent L. & Valantasis, Richard (toim.) *Asceticism*. New York; Oxford: Oxford

University Press. xix–xxxiii.

Wittgenstein, Ludwig (1999) *Filosofisia tutkimuksia*. Alkuteos (1953, postuumisti) *Philosophische Untersuchungen*. Käännös Nyman, Heikki. Porvoo; Helsinki; Juva: WSOY.

Wright, Dale. S. (2011) *The Six Perfections: Buddhism and the Cultivation of Character*. New York; Oxford: Oxford University Press.

Ylinen, Satu & Rissanen, Sari (2012) *Vanhusköyhyyden kokemus – sosiaalityön tulkintaa*. Teoksessa Forssén, Katja & Roivainen, Irene & Ylinen, Satu & Heinonen, Jari (toim.) *Kohtaako sosiaalityö köyhyyden?* Kuopio: UNIPress. 301–326.

Liite 1. Keskeiset käytetyt hakusanat

- asceticism
- asceticism AND poverty
- asceticism AND social work
- asketismi
- hyvinvointi
- köyhyys
- minimalismi
- minimalism
- minimalism AND social work
- modern asceticism
- poverty
- social work
- sosiaalityö AND köyhyys